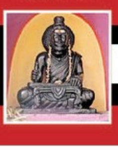
ఆంధ్రజ్యోతి
ANDHRAJYOTHY
3
జనగామ
మంగళవారం 27 ఫిబ్రవరి 2024



మల్టీజోన్ -1 ఐజీగా రంగనాథ్ నియామకం


రంగనాథ్

హనుమకొండ క్రైం, ఫిబ్రవరి 26: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సోమవారం ఇద్దరు ఐజీలను బదిలీ చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ముఖ్య కార్యదర్శి శాంతికుమారి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. మల్టీ జోన్ -1 ఐజీగా ఏ.వీ రంగనాథ్ నియమిస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రస్తుతం రంగనాథ్ హైదరాబాద్ క్రైమ్స్ విభాగంలో డీఐజీగా పని చేస్తూ ఇటీవల ఐజీగా పదోన్నతి పొందారు. మల్టీ జోన్-1 పరిధిలో ఉమ్మడి సిద్దిపేట, ఆదిలాబాద్, వరంగల్, కరీంనగర్, ఖమ్మం, మెదక్ జిల్లాలో మిలితమై ఉంటాయి. ఈ రెండు రోజుల్లో రంగనాథ్ బాధ్యతలు చేపడుతారు. గతంలో ఈయనకు వరంగల్ సీపీగా పని చేసిన అనుభవం ఉంది.

కమిషనరేట్ పరిధిలో నలుగురు సీఐల బదిలీ

- 14 మంది ఎస్ఐలకు స్థానచలనం
- ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన సీపీ

హనుమకొండ క్రైం, ఫిబ్రవరి 26 : వరంగల్ పోలీసు కమిషనరేట్ పరిధిలో పని చేస్తున్న నలుగురు ఇన్‌స్పెక్టర్లను బదిలీ చేస్తూ వరంగ ల్ సీపీ అంబర్ కిశోర్ ఝా సోమవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. లోక్‌సభ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఒకే పార్లమెంట్ పరిధిలో మూడు సం వత్సరాల పాటు పని చేసిన వారు, ఒకే ప్రాంతంలో జన్మించి అక్క డు విధులు నిర్వర్తిస్తున్న వారిని ముందస్తుగా బదిలీ చేశారు. ఇంకా కొందరు ఇన్‌స్పెక్టర్లను బదిలీ చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వారి స ర్వీస్ బుక్, పూర్తి సమాచారాన్ని హైదరాబాద్ డీజీపీ కార్యాలయానికి సోమవారం పంపించారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు ప్రస్తుతం నలు గురు ఇన్‌స్పెక్టర్లను బదిలీ చేస్తూ వరంగల్ సీపీ అంబర్ కిశోర్ ఝా సోమవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అదే విధంగా ఎక్కువ కాలం ఒకే స్థానంలో విధులు నిర్వరిస్తున్న 14మంది ఎస్ఐలకు స్థానచల నం కల్పించారు. పోస్టింగ్ పొందిన వారు ఒకటి, రెండు రోజుల్లో వి ధుల్లో చేరాలని సీపీ అంబర్ కిశోర్ ఝా ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

సీఐల విభాగంలో..		
పేరు	**ప్రస్తుతం**	**బదిలీ ఐన ప్రదేశం**
ఇ. శ్రీనివాస్	దుగ్గొండి	పర్వతగిరి సర్కిల్
బి. రాజగోపాల్	పర్వతగిరి సర్కిల్	దుగ్గొండి
ఎ. మహేందర్	ఎస్‌బీ వరంగల్	ధర్మసాగర్
డి. విశ్వేశ్వర్	దర్మసాగర్	వీఆర్ వరంగల్
ఎస్ఐల విభాగంలో..		
జి. వెంకన్న	మిల్స్‌కాలనీ	పర్వతగిరి
ఇ. వీరభద్రరావు	పర్వతగిరి	కమలాపూర్
మునావత్ రమేష్	పరకాల	కమలాపూర్
ఎల్. రమేష్	వీఆర్	సంగెం
ఎం. భరత్	సంగెం	జనగామ
ఇ. నర్సింహరావు	టాస్క్‌ఫోర్స్	జనగామ
బి. రామారావు	హనుమకొండ	వీఆర్
బండారి రాజు	ధర్మసాగర్	వీఆర్
ఆర్. రామారావు	కాజీపేట	నర్సంపేట
ఇ. రాజేందర్	సీసీఎస్ వరంగల్	వీఆర్
కె. సంపత్‌కుమార్	సీసీఎస్ వరంగల్	వీఆర్
ఎన్. బాపురావు	సీసీఎస్ వరంగల్	వీఆర్
కె. విద్యాసాగర్	సీసీఎస్ వరంగల్	షీటీమ్స్
ఎం. రాజు	సీసీఎస్ వరంగల్	వీఆర్

పార్లమెంట్ ఎన్నికల వేడి మొదలవుతోంది. ప్రధానపార్టీలన్నీ గెలుపుగుర్రాల కోసం అన్వేషిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటుశాతాన్ని పెంచుకున్న కమలదళం లోక్‌సభ ఎన్నికలపై కసరత్తు చేస్తోంది. గెలిచే అవకాశాలున్న నేతలను బరిలో నిలిపి సత్తాచాటాలని భావిస్తున్న బీజేపీ అధిష్ఠానం తమ పార్టీలోని సమర్థవంతమైన నేతల పేర్లను పరిశీలిస్తోంది. అంతేకాకుండా బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్‌కు చెందిన మాజీ ప్రజాప్రతినిధులను తమ పార్టీలో చేర్చుకునేందుకు కూడా పావులు కదుపుతోంది. దీంతో బీజేపీ తరపున వరంగల్, మహబూబాబాద్ లోక్‌సభస్థానాల్లో పోటీకి ఎవరిని నిలపబోతోందన్న దానిపై విస్తృత చర్చజరుగుతోంది. పలువురు ఆశావహులు ఈ స్థానాల్లో పోటీకి సై అంటున్న నేపథ్యంలో.. ముగ్గురి చొప్పున పేర్లతో అందిన జాబితాపై బీజేపీ అధిష్ఠానం ఓ సర్వే కూడా జరిపిస్తోందని సమాచారం. 29న తొలి జాబితా ప్రకటన ఉంటుందన్న ప్రచారం నేపథ్యంలో బీజేపీ అభ్యర్థిత్వాలు ఎవరికి దక్కబోతున్నాయన్న ఉత్కంఠ అందరిలోనూ కనిపిస్తోంది.



- బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ మాజీలతో నేతల చర్చలు
- గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పెరిగిన ఓటు బ్యాంకు
- వరంగల్, మహబూబాబాద్ కోసం పలువురి ప్రయత్నాలు
- మూడేసి పేర్లతో అధిష్ఠానానికి పంపిన జాబితాపై ఫ్లాష్ సర్వే
- 29న తొలి జాబితా ప్రకటనకు అవకాశం
- అభ్యర్థిత్వాలపై శ్రేణులు, ఆశావహుల్లో ఉత్కంఠ

కమలం కసరత్తు!

'పార్లమెంట్' అభ్యర్థుల ఎంపికపై బీజేపీ దృష్టి

వరంగల్, ఫిబ్రవరి 26 (ఆంధ్రజ్యోతి ప్రతినిధి) : పార్లమెంట్ ఎన్నికలపై కమలం పార్టీ దృష్టి పెట్టింది. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలోని రెండు పార్లమెంట్ స్థానాల్లో పాగా వేయాలనే లక్ష్యంతో ఆ పార్టీ అభ్యర్థుల ఎంపికపై ఆచితూచి వ్యవహరిస్తోంది. ఇప్పటికే పార్టీలోని కీలక నేతలు ఎంపీ టికెట్ కోసం పోటీ పడుతుండగా.. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పార్టీకి ఓటు బ్యాంకు పెరగడంతో బలమైన అభ్యర్థులను బరిలో దించితే ప్రధాని మోదీ చరిష్మాతో రెండు స్థానాల్లో గెలుస్తామనే ధీమా కమలనాథుల్లో వ్యక్తమవుతోంది. ఇటీవల ఢిల్లీలో రాష్ట్ర ముఖ్య నేతల సమావేశంలో వరంగల్, మహ బూబాబాద్ స్థానాల నుంచి పోటీ చేసే ఆశావహుల జాబితాను అధిష్ఠానానికి అందించారు. ఈ జాబితాతో పాటు బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్‌కు చెందిన ఓ మాజీ ఎంపీ, ఇద్దరు మాజీ ఎమ్మెల్యేలతో జరిగిన రహస్య చర్చల గురించి ఊడా అధిష్ఠానానికి వివరించినట్టు సమాచారం. దీంతో ఎంపీ టికెట్ ఎవరికి దక్కుతుందో అనే ఉత్కంఠ కాషాయ శ్రేణుల్లో నెలకొంది.

పోటికి కమలం నేతల తహతహ...

వచ్చే పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో పోటీకి కమలం పార్టీలోని పలువురు సీనియర్, జూనియర్ నేతలు తహతహలాడుతున్నారు. ఇప్పటికే వాల్ రైటింగ్ పూర్తి చేసుకుని, తమకే టికెట్ అనే ధీమాలో కొంతమంది ఆశావహులున్నారు. ప్రధానంగా వరంగల్ (ఎస్సీ రిజర్వుడు) పార్లమెంట్ స్థానం నుంచి పొత్తులో భాగంగా ఎంఆర్‌పీఎస్ అధినేత మంద కృష్ణమాదిగ పేరు ప్రముఖంగా వినిస్తోంది. స్వయంగా ప్రధాని మోదీనే మందకృష్ణను పోటీ చేయాల్సిందిగా కోరినట్లు పార్టీ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. అయితే ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు మంద కృష్ణమాదిగ ఆసక్తి చూపటం లేదన్న చర్చ జరుగుతుండగా.. ఒకవేళ ఆయన వరంగల్ నుంచి పోటీకి సుముఖంగా లేకపోతే పెద్దపల్లి బరిలోనైనా దింపాలని బీజేపీ అధిష్ఠానం భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. వరంగల్ నుంచి మంద కృష్ణమాదిగ తరువాత రిటైర్డ్ పోలీస్ ఉన్నతాధికారి కృష్ణప్రసాద్ పేరు ప్రముఖంగా వినిపిస్తోంది. కొంత కాలంగా బీజేపీ టికెట్ కోసం కృష్ణప్రసాద్ తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. అలాగే ఎస్సీ మోర్చ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కొండేటి శ్రీధర్ కూడా టికెట్ కోసం అధిష్ఠానంపై ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో వర్ధన్నపేట నుంచి పోటీ చేసి ఓడిపోయిన శ్రీధర్ మరోసారి ఎంపీ బరిలో నిలవడం ద్వారా తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకునేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. వీరితో పాటు మాజీ ఎమ్మెల్యే బొజ్జపల్లి రాజయ్య కుమారుడు సుభాష్, పరకాలకు చెందిన బీజేపీ సీనియర్ నేత దుబాసి వాసుదేవ్, పరకాల మునిసిపల్ మాజీ చైర్మన్ రాజభద్రయ్య తదితరులు కూడా టికెట్ కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అలాగే ఎస్టీ రిజర్వుడు స్థానమైన మహబూ బాబాద్ టికెట్ కోసం పలువురు నేతలు తీవ్రంగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మహబూబాబాద్ నుంచి పోటీ చేసి ఓడిపోయిన హుస్సేన్‌నాయక్, యాప సీతయ్య, కృష్ణవేణి నాయక్‌లతో పాటు ఓ రిటైర్డ్ ఉద్యోగి కూడా రేసులో ఉన్నారు.

అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పెరిగిన బీజేపీ గ్రాఫ్..

ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ గ్రాఫ్ కాస్త పెరగటం కమలనాథులు జోష్‌లో ఉన్నారు. వరంగల్ పార్లమెంట్ పరిధిలోని ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు ఉండగా, కాంగ్రెస్‌కు 6,63,556ఓట్లు రాగా.. బీఆర్ఎస్‌కు 4,33,368ఓట్లు, బీజేపీకి 1,56,638ఓట్లు పోలయ్యాయి. ప్రధానంగా బీజేపీకి పరకాల, వరంగల్‌తూర్పు, వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గాల్లో భారీగా ఓట్లు పోలయ్యాయి. భూపాలపల్లి, వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గాల్లో ఉనికి చాటుకుంది. పాలకుర్తి, స్టేషన్ ఘన్‌పూర్ నియోజకవర్గాల్లోనే చెప్పుకోదగిన స్థాయిలో ఓట్లు రాలేదు. అలాగే మహబూబాబాద్ పరిధిలోని ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు ఉండగా, కాంగ్రెస్‌కు 6,85,897ఓట్లు పోలవగా.. బీఆర్ఎస్‌కు 4,43,910ఓట్లు వచ్చాయి. బీజేపీకి 34,431ఓట్లు లభించాయి. మహబూబాబాద్‌లో మినహా పెద్దగా ఎక్కడ బీజేపీ ఓటు బ్యాంకు పెరగలేదు. అయితే ప్రస్తుతం అయోధ్యలో రామమందిర నిర్మాణం తరువాత ప్రజల చూపు బీజేపీ వైపు మళ్లిందని ఆ పార్టీ నేతలు భావిస్తున్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు, పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ఓటరు నాడి కూడా మారుతుందని కాషాయం నేతలు అంచనా వేస్తున్నారు. దీంతో మోదీ చరిష్మాతో రెండు స్థానాల్లో పాగా వేస్తామనే ధీమాతో కమలనాథులు ఉన్నారు.

గోడ దూకేస్తారా..?

వరంగల్, మహబూబాబాద్ పార్లమెంట్ స్థానాలపై దృష్టిపెట్టిన బీజేపీ నేతలు ఇతర పార్టీల్లోని కీలక నేతలను చేర్చుకునేందుకు చర్చలు జరుపుతున్నారు. ఇటీవల ఢిల్లీలో హోమ్ మంత్రి అమిత్‌షా, జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డాతో రాష్ట్రానికి చెందిన కీలక నేతలు భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్, మహబూబాబాద్ స్థానాల్లో పోటీ చేసే అభ్యర్థులపై చర్చ జరిగినట్లు సమాచారం. అధిష్ఠానానికి రెండు స్థానాల నుంచి టికెట్ ఆశిస్తున్న ముగ్గురేసి ఆశావహుల జాబితాను అందించారు. రాష్ట్ర నాయక త్వం ఇచ్చిన జాబితాపై జాతీయ నాయకత్వం ఫ్లాష్ సర్వే చేయిస్తున్నట్లు తెలిసింది. అయితే వీరే కాకుండా ఇరత పార్టీల నుంచి టికెట్ ఇస్తే వచ్చేవారెవరున్నారని అధిష్ఠానం ఆరా తీసింది. వరంగల్ ఎంపీ స్థానం నుంచి పోటీ చేయాలని బీఆర్ఎస్‌కు చెందిన ఓ మాజీ ఎమ్మెల్యేతో ఇప్పటికే రహస్య చర్చలు జరిపినట్లుగా బీజేపీ నేతలు అధిష్ఠానానికి వివరించినట్టు సమాచారం. అయితే పార్టీ మారడంపై సదరు మాజీ ఎమ్మెల్యే డైలమాలో ఉన్నట్లుగా తెలిపారు. బీఆర్ఎస్, బీజేపీల మధ్య పొత్తు ప్రచారం కూడా పార్టీ మారే నేతలపై ప్రభావం

మిగతా 4వ పేజీలో..

సీసీఐ కేంద్రాలను కొనసాగించాలి..

- పత్తికొనుగోళ్లను మరింత వేగిరం చేయాలి
- సీసీఐకి లేఖ రాసిన మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు
- పత్తి రాక, కొనుగోళ్లు మందగించిన నేపథ్యంలో స్పందన


ఏనుమాముల మార్కెట్‌కు అమ్మకానికి వచ్చిన పత్తి (ఫైల్)

వరంగల్‌టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: పత్తి రైతులకు మేలు చేసేందుకు ఏర్పాటు చేసిన సీసీఐ కేంద్రాలను కొనసాగించాలని, పత్తి కొనుగోళ్లను మరింత వేగిరం చేయాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ, సహకార, మార్కెటింగ్, చేనేతశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఇటీవల కాటన్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (సీసీఐ)కి లేఖ రాశారు. ఇటీవల పత్తి కొనుగోళ్లు మందగించాయని, సీసీఐ కొనుగోళ్లను నిలిపేస్తోందన్న ప్రచారం నేపథ్యంలో ఆయన స్పందించారు. అయితే రైతుల వద్ద 15 నుంచి 20 శాతం వరకు మాత్రమే పత్తి మిగిలి ఉంది. గతేడాది ఇదే సమయంలో పత్తి ధరలు పుంజుకోవడంతో రైతులు వేచి చూసే ధోరణిలో ఉన్నారు. మంత్రి లేఖను పరిగణనలోకి తీసుకుని సీసీఐ కేంద్రాలను మరి కొద్ది రోజులు కొనసాగిస్తే మిగిలిన పత్తిని అమ్ముకునేందుకు రైతులకు వెసులుబాటు ఉండగా.. ఒకవేళ కొనుగోళ్లు లేకపోతే సీసీఐ కేంద్రాలను ఎత్తేసే అవకాశం లేకపోలేదు. ఈ అవకాశాన్ని పత్తి రైతులు వినియోగించుకోవాలని మార్కెటింగ్‌శాఖ అధికారులు కోరుతున్నారు. ఇక మార్కెట్లో పత్తిని వ్యాపారులు పోటీ పడి కొనుగోలు చేయాలంటే సీసీఐ కేంద్రాలు కొనసాగాల్సిందేనని, కేంద్రాలను ఎత్తివేస్తే వ్యాపారులు కుమ్మక్కై పత్తి ధరలు తగ్గించే అవకాశం ఉంటుందని రైతు సంఘాలు పేర్కొంటున్నాయి. సీసీఐ ఉన్నప్పుడే రైతులు పత్తి అమ్ముకోవాలని సూచిస్తున్నాయి. మార్కెటింగ్‌శాఖ వరంగల్ రీజియన్ పరిధిలోని 19 జిల్లాలు, 110 మార్కెట్ యార్డుల పరిధిలో గత అక్టోబరు ఒకటో తేదీ నుంచి 2024 ఫిబ్రవరి 21 వరకు సుమారు 1.20కోట్ల క్వింటాళ్ల పత్తిని రైతులు విక్రయించారు. ఇందులో సుమారు 86 లక్షల 60 వేల క్వింటాళ్ల సీసీఐ మద్దతు ధరతో కొనుగోలు చేసింది.

ఉమ్మడిజిల్లాలో పత్తి విక్రయాలు ఇలా..

జిల్లా	జిన్నింగ్‌మిల్లులు	మార్కెట్‌యార్డులు	సీసీఐ	మొత్తం
హనుమకొండ	1409	218	114470	116096
వరంగల్	32667	280033	774568	1087268
జనగామ	140669	1240	758726	900635
మహబూబాబాద్	123270	48900	248840	421010
ములుగు	17220	–	173710	190930
భూపాలపల్లి	64801	–	117764	182565

కలెక్టరేట్‌పై నిఘా వర్గాల ఆరా!

- 'ఆంధ్రజ్యోతి' కథనంపై సర్వత్రా చర్చ

ఆంధ్రజ్యోతి ఎఫెక్ట్

జనగామ, ఫిబ్రవరి 26 (ఆంధ్రజ్యోతి): జనగామ కలెక్టరేట్‌లో అవినీతి వ్యవహారంపై ప్రభుత్వ నిఘా వర్గాలు దృష్టి సారించినట్లు తెలుస్తోంది. అవినీతి ఆరోపణల నేపథ్యంలో కలెక్టర్ శివలింగయ్య బదిలీ అయిన తర్వాత ఆయనకు సన్నిహితంగా మెలిగిన పలువురు ఉద్యోగులపై తాజాగా అక్రమార్జన ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఈ విషయంపై ఈనెల 25న 'కలెక్టరేట్‌కు అవినీతి మరక' అనే శీర్షికతో ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రికలో కథనం ప్రచురితం అయింది. ఆంధ్రజ్యోతిలో వచ్చిన కథనం సర్వత్రా చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ క్రమంలో నిఘా వర్గాలు కలెక్టరేట్‌లో పలువురు అధికారులు, ఉద్యోగుల కదలికలపై కన్నేసినట్లు సమాచారం. గత కొంత కాలంగా జనగామ కలెక్టరేట్ వేదికగా ధరణి పోర్టల్ ద్వారా భూరికార్డుల మార్పులు, చేర్పుల్లో భారీగా అవకతవకలు జరిగాయనే ప్రచారం జోరుగా ఉంది. డబ్బులు తీసుకొని విచ్చలవిడిగా ధరణి ఫైళ్లకు క్లియరెన్స్ ఇచ్చారని తెలుస్తోంది. దీంతో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా జరిగిన ధరణి లావాదేవీల వివరాలపై నిఘా వర్గాలు కూపీలాగుతున్నట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా జరిగిన లావాదేవీల్లో ఎవరి పాత్ర ఎంత అన్న దానిపై వివరాలు సేకరిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. 'ఆంధ్రజ్యోతి' కథనంలో ప్రస్తావించినట్లుగా కలెక్టర్‌కు సన్నిహితంగా మెలిగిన ఉద్యోగులెవరు? అవినీతి వ్యవహారంలో వారి పాత్ర ఏంటి అన్న అంశాలపై కూడా కూపీలాగుతున్నట్లు సమాచారం.

రేపటి నుంచి ఇంటర్ పరీక్షలు

- ఏర్పాట్లు పూర్తి
- జిల్లాలో 9,139 మంది విద్యార్థులు
- 18 పరీక్ష కేంద్రాలు
- నిమిషం నిబంధన అమలు



టోల్ ఫ్రీ నంబర్
దేవరుప్పుల పరీక్షా కేంద్రంలో ప్రీ ఎగ్జామినేషన్ వర్క్ చేస్తున్న సిబ్బంది

జనగామ కల్చరల్, ఫిబ్రవరి 26: ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షలు ఈ నెల 28 నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ మేరకు అధికారులు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. పార్లమెంటు ఎన్నికల నేపథ్యంలో గత సంవత్సరం కంటే కాస్త ముందుగానే టైంటేబుల్ సిద్ధమైంది. ప్రాక్టికల్ పరీక్షలతో పాటు, ఇంటర్ ప్రథమ సంవత్సరం విద్యార్థులకు ఇంగ్లీషు ప్రాక్టికల్ పరీక్ష, పర్యావరణ విద్య పరీక్షలు ముగిశాయి. థియరీ పరీక్షలపై ఇప్పటికే కలెక్టర్ సమీక్ష నిర్వహించగా, జిల్లా ఇంటర్ విద్యాధికారి సైతం నిర్వాహకులకు అవగాహన కల్పించారు.

టైం టేబుల్ ఇలా...

ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలకు గాను టైంటేబుల్ ఈ విధంగా ఉంది. ఫిబ్రవరి 28న లాంగ్వేజ్ పేపర్ -1, 29న లాంగ్వేజ్ పేపర్-2, మార్చి 1న ఇంగ్లీషు - 1, 2న ఇంగ్లీషు - 2, 4న మ్యాథమెటిక్స్-ఏ, బాటనీ, పొలిటికల్ సైన్స్ పేపర్ - 1, 5న మ్యాథమెటిక్స్-ఏ, జువాలజీ, పొలిటికల్ సైన్స్ పేప ర్ - 2, 6న మ్యాథమెటిక్స్-బి, బాటనీ, పొలిటికల్ సైన్స్ పేపర్-1, 7న మ్యాథమెటిక్స్-బి, జువాలజీ, పొలిటికల్ సైన్స్ పేపర్ - 2, 11న ఫిజిక్స్, ఎకనామిక్స్ పేపర్-1, 12న ఫిజిక్స్, ఎకనామిక్స్ పేపర్ - 2, 13న కెమిస్ట్రీ, కామర్స్ పేపర్ - 1, 14న కెమిస్ట్రీ, కామర్స్ పేపర్-2 పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు.

ఒక్క నిమిషం నిబంధన...

ఇంటర్ పరీక్షలకు ఒక్క నిమిషం నిబంధన అమలు చేయనున్నారు. ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు పరీక్షలు జరుగనున్నాయి. పరీక్షా కేంద్రం లోకి అరగంట ముందు నుంచే అనుమతించనుండగా 9 గంటలకు ఒక్క నిమిషం ఆలస్యమైనా అనుమతించబోమని అధికారులు తెలిపారు. ఆరోగ్య సమస్యల నివారణకు పరీక్షా కేంద్రం వద్ద ఆశా వర్కర్లను నియమిస్తామని, పోలీసు బందోబస్తు ఉంటుందని, ప్రశ్నాపత్రాలు పోలీస్‌స్టేషన్ నుంచి పరీక్షా కేంద్రానికి, ఆన్సర్ పేపర్లు పరీక్షా కేంద్రం నుంచి పోస్టాఫీసుకు పోలీసు బందోబస్తుతో తీసుకెళ్లాలని నిర్వాహకులకు అధికారులు సూచించారు.

జిల్లాలో 18 పరీక్షా కేంద్రాలు...

జిల్లా వ్యాప్తంగా 18 పరీక్షా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు. ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళశాల-జనగామ, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల-జనగామ, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల-స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల-నర్మెట, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల-దేవరుప్పుల, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల కొడకండ్ల, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల జఫర్‌గఢ్, సాంఘీక సంక్షేమ గురుకుల విద్యాలయం-జనగామ, సాంఘీక సంక్షేమ గురుకుల విద్యాలయం-పల్లగుట్ట, సోషల్ వెల్ఫేర్ జూనియర్ కాలేజీ-పాలకుర్తి, మోడల్ స్కూల్ జూనియర్ కాలేజ్-నమిలిగొండ, శ్రీ గాయత్రి జూనియర్ కళాశాల-జనగామ, ఎస్ఆర్ ఒకేషనల్ జూనియర్ కళాశాల-జనగామ, తేజస్వి జూనియర్ కళా శాల-జనగామ, ప్రెస్టన్ జూనియర్ కళాశాల-జనగామ, ఏబీవీ జూనియర్ కళాశాల ఏ, బీ సెంటర్లు-జనగామ, తెలంగాణ మైనారిటీ స్కూల్-జనగామ పరీక్షా కేంద్రా లను ఏర్పాటు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

నిర్వహణ ఇలా...

ఇంటర్ పరీక్షల నిర్వహణకు గాను మూడు సెట్ల ప్రశ్నాపత్రాలు సంబంధిత పోలీస్‌స్టేషన్లకు చేరుకున్నాయి. 18 మంది చీఫ్ సూపరింటెండెంట్లను, 18 మంది డీవోలను అధికారులు నియమించారు. సీసీ కెమెరాల ముందే ప్రశ్నాపత్రాలను కవర్ల నుంచి బయటకు తీయాలని అధికారులు ఆదేశించారు. పరీక్షలు సవ్యంగా జరిగేందుకు ఒక ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్ బృందం, రెండు సిట్టింగ్ స్క్వాడ్ బృందాలు పర్యవేక్షిస్తాయి. వీరు కాకుండా డెక్ సభ్యులు, ఇంటర్ బోర్డు నుంచి హై లెవల్ కమిటీ పరీక్షల నిర్వహణను పర్యవేక్షిస్తాయి. ఇంటర్ పరీక్షల నిర్వహణకు ఈ సంవత్సరం ప్రత్యేకాధికారులను నియమించారు. ప్రతి రెండు పరీక్షా కేంద్రాలకు ఒక ప్రత్యేకాధికారి విధులు నిర్వర్తించనున్నారు.

అనుమతి వీటికే..

విద్యార్థులు తమ హాల్ టికెట్లను టీఎస్‌బీఐ వెబ్‌సైట్ నుంచి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలి. పరీక్షా కేంద్రాలకు విద్యార్థులు గంట ముందుగానే చేరుకోవాలి. విద్యార్థితో హాల్ టికెట్, పెన్, పెన్సిల్, రబ్బర్, ఎగ్జామ్ ప్యాడ్, మ్యాథమెటికల్ పరికరాలు మాత్రమే పరీక్షా కేంద్రంలోకి అనుమతిస్తారు. నోటు బుక్కులు, సెల్ ఫోన్లు, ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలకు పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి అనుమతి లేదని అధికారులు తెలిపారు.

ఒత్తిడి నియంత్రణకు టోల్ ఫ్రీ నంబరు

పరీక్షల సందర్భంగా విద్యార్థులు ఎలాంటి ఒత్తిడికి లోను కాకుండా ఉండేందుకు ఇంటర్ బోర్డు టోల్ ఫ్రీ నంబరును అందుబాటులోకి తెచ్చింది. విద్యార్థులు పడే మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేందుకు 14416 టోల్ ఫ్రీ నంబరు సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ ద్వారా నిపుణులు తగు సలహాలు, సూచనలు అందిస్తారని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు.

జిల్లాలో 9,139 మంది విద్యార్థులు...

ఇంటర్ ప్రథమ సంవత్సరంలో 3,166 మంది జనరల్ స్ట్రీమ్ విద్యార్థులు, 1,197 మంది ఒకేషనల్ విద్యార్థులు, ద్వితీయ సంవత్సరం లో 3578 మంది జనరల్ విద్యార్థులు, 1,198 మంది ఒకేషనల్ విద్యార్థులతో మొత్తం 9,139 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరు కానున్నారు. విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలుగకుండా ఆర్టీసీ బస్సులు అందుబాటులో ఉంచాలని, విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం లేకుండా చూడాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. అదేవిధంగా పరీక్షలు జరిగే ప్రాంతాలలో జిరాక్స్ సెంటర్లు, ఇంటర్‌నెట్ కేంద్రాలు మూసి ఉంచాలని అధికారులు కోరారు.

పరీక్షలు పకడ్బందీగా నిర్వహిస్తాం ...

- బైరి శ్రీనివాస్, డీఐఈవో, జనగామ.



పరీక్షలు పకడ్బందీగా నిర్వహిస్తామని జనగామ డీఐఈఓ బైరి శ్రీనివాస్ అన్నారు. విద్యార్థులు గంట ముందుగా పరీక్షా కేంద్రానికి చేరుకోవాలి. ప్రశాంత వాతావరణంలో పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశాం. హాల్ టికెట్లను వెబ్‌సైట్ నుంచి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. దానిపై ప్రిన్సిపాల్ సంతకం అవసరం లేదు. మానసిక ఒత్తిడి నియంత్రణకు టోల్‌ఫ్రీ నంబరులో సంప్రదించాలి.

కమలం కసరత్తు!

(3వ పేజీ తరువాయి)

చూపుతోంది. అలాగే మహబూబాబాద్ ఎంపీ స్థానం నుంచి కూడా ఓ మాజీ ఎంపీతో చర్చలు జరిపినట్లుగా బీజేపీ నేతలు పేర్కొంటున్నారు. ఎంపీ టికెట్‌తో పాటు ఎన్నికల ఖర్చుపై హామీ ఇస్తే పార్టీ మారడానికి సదరు మాజీ ఎంపీ గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. అలాగే కాంగ్రెస్‌కు చెందిన మాజీ ఎమ్మెల్యేతో మహబూబాబాద్ ఎంపీ సీటు విషయంపై అంతర్గతంగా చర్చలు జరిగినట్లుగా బీజేపీ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. మహబూబాబాద్ కాంగ్రెస్ టికెట్ ఆశించిన సదరు మాజీ ఎమ్మెల్యేకు ఓ మంత్రి నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతోందని, దీంతో బీజేపీ నుంచి ఆఫర్ రావటంతో సదరు మాజీ ప్రజాప్రతినిధి పార్టీ మార్పుపై కార్యకర్తలతో సమాలోచనలు చేస్తున్నట్టు సమాచారం. ఇక ఈ నెల 29న బీజేపీ తొలి జాబితాను ప్రకటించే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తుండగా.. రాష్ట్రం నుంచి పది స్థానాలకు అభ్యర్థులను ప్రకటించే అవకాశం ఉందని, వాటిలో ఉమ్మడి జిల్లాలోని రెండు స్థానాల్లో అభ్యర్థులు ఖరారవుతారా? లేక పార్టీ మారే నేతల కోసం ఎదురుచూసి చివరి నిమిషంలో ప్రకటిస్తారా అనే ఉత్కంఠ కాషాయ శ్రేణుల్లో కనిపిస్తోంది.

పరిహారం చెల్లించండి..

సమస్యలు పరిష్కరించండి

తాడిచర్ల ఓసీపీలో భూ నిర్వాసితుల ధర్నా

ఐదు గంటల పాటు బైఠాయింపు

చెల్పూర్ కేటీపీపీ సీఈ హామీతో విరమణ

మల్హర్, ఫిబ్రవరి 26 : ఓపెన్‌కాస్ట్ కోసం ఇళ్లు, భూములు సేకరించి ఏళ్లు గడుస్తున్నా పరిహారం చెల్లించడం లేదని, సమస్యలను పరిష్కరించడం లేదని జయశంకర్ భూపాపల్లి జిల్లాలోని తాడిచర్ల ఓసీపీ డేంజర్ జోన్ పరిధిలోని పెద్ద తాడిచర్ల భూ నిర్వాసితులు ఆందోళనకు దిగారు. సోమవారం ఓసీపీలో జరుగుతున్న పనులను అడ్డుకొని ధర్నా నిర్వహించారు. పరిహారం చెల్లించకపోవడంతో పాటు.. స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలు, పునరావాస కల్పన లాంటివి చేయడం లేదని సమస్యల పరిష్కారం గురించి పట్టించుకోవడం లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సుమారు వంద మందికి పైగా నిర్వాసితులు నిరసనలో పాల్గొనగా.. ఓసీపీలో ఎలాంటి ఘటనలు జరగకుండా పోలీసులు పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. నిర్వాసితులు ఓసీపీలోకి వెళ్లేందుకు యత్నించగా పోలీసులు వారిని అడ్డుకున్నారు. మహిళా నిర్వాసితులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలి రావడంతో పోలీసుల వారిని నిలువరించేందుకు ఇబ్బందులు పడ్డారు. గతంలో ఓసీపీకి భూములు ఇచ్చే సమయంలోనే ఇళ్లు కూడా తీసుకుంటామంటేనే బొగ్గు వెలికితీతకు భూములను ఇచ్చామని, నాడు తమను మభ్యపెడుతూ ఇళ్లకు నెంబర్లను వేశారని, గతేడాది కూడా ఇలాగే ఇళ్లకు నెంబర్లు వేసి పీఎన్ కూడ పబ్లిష్ చేశారని పేర్కొన్నారు. పీఎన్ కాల పరిమితి ముగియడంతో దాని ఊసే లేదని సమస్య మళ్లీ మొదటికి వచ్చిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఓసీపీలో నిత్యం జరిగే బ్లాసింగుల వల్ల ఇళ్లు బీటలు వారుతున్నాయని, ఇళ్లు నేలమట్టమై గాయాలపాలైన వారు కూడా ఉన్నారన్నారు. ఓసీ వల్ల దుమ్ము, దూళి ఎగిసిపడి.. ఇళ్లలోకి చేరి ఆహర పదార్థాలు, నీరు కలిషితమవుతునాయని, వేసవిలో ఆరు బయట నిద్రించే అవకాశం కూడా ఉండటం లేదని పేర్కొంటున్నారు. బ్లాస్టింగ్ అనంతరం వెలువడుతున్న విషవాయువుల వల్ల అనారోగ్యాల పాలై ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతున్నామన్నారు. ఓసీ వల్ల భూములు కోల్పోయి కూలీ పని కోసం పది, పదిహేను కిలోమీటర్ల దూరం వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని, ఏక్షణంలో ఏజరుగుతుందో తెలియక దిక్కుతోచని పరిస్థితుల్లో తాము బతుకుతున్నామని నిర్వాసితులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పరిహారం, ఇతర సమస్యలను పరిష్కరించేంత వరకు కదిలేది లేదని ఓసీపీలోనే బైటాయించారు.

కాటారం డీఎస్పీ రాంమోహన్‌రెడ్డి పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకున్నారు. ఇక ఈ విషయం తెలుసుకున్న చెల్పూర్ కేటీపీపీ సీఈ సిద్దయ్య అక్కడకు చేరుకుని నిర్వాసితుల సమస్యలను విని.. నాలుగు నెలల్లో ఇళ్లు సేకరిస్తామని, ఏఎమ్మార్ అధికారులతో మాట్లాడి స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశం కల్పించడానికి కృషి చేస్తామని చెప్పడంతో నిర్వాసితులు శాంతించారు. కాటారం, మహదేవపూర్ సీఐలు నాగార్జునరావు, రాజేశ్వర్‌రావుతో పాటు ఎస్‌ఐలు, సిబ్బంది బందోబస్తు నిర్వహించారు. ఈ నిరసనలో ఎంపీటీసీ రావుల కల్పన, భూ నిర్వాసితులు ఆర్నీ సత్యనారాయణ, రామిడి గట్టయ్య, బండి స్వామి, రావుల ఆంజనేయులు, ముడితనపెల్లి ప్రభాకర్, బండి శ్రీనివాస్, రమేష్, మహేంధర్, ముద్రవేన కిష్టయ్య, మొండి, వెంకన్న, రాజసమ్మయ్య, యువకులు పాల్గొన్నారు.

అడిషనల్ డీసీపీగా బాధ్యతలు చేపట్టిన రవి

హనుమకొండ క్రైం, ఫిబ్రవరి 26: వరంగల్ పోలీసు కమిషనరేట్ అదనపు డీసీపీగా రవి సోమవారం బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఇటీవల జరిగిన బదిలీలలో రవి జోగులాంబ జిల్లా నుంచి వరంగల్ పోలీసు కమిషనరేట్‌కు బదిలీ చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ క్రమంలో రవి సోమవారం విధుల్లో చేరారు. రవికి వరంగల్ సీపీ అంబర్ కిశోర్ ఝా అడ్మిన్ అడిషనల్ డీసీపీగా బాధ్యతలు అప్పగించారు. విధుల్లో చేరిన తర్వాత వరంగల్ సీపీ అంబర్ కిశోర్ ఝాను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్ప గుచ్ఛం అందించారు. సీపీ రవికి పలు సూచనలు చేశారు.

సాహిత్య వికాసానికి కేయూ తెలుగు విభాగం కృషి

కేయూ క్యాంపస్, ఫిబ్రవరి 26 : తెలుగు సాహిత్య వికాసానికి కాకతీయ యూనివర్సిటీ తెలుగు విభాగం రిటైర్డు ప్రొఫెసర్లు చేసిన కృషి అమోఘమైందని కేయూ, పాలమూరు వర్సిటీల మాజీ వైస్ చాన్స్‌లర్ ప్రొఫెసర్ వి.గోపాల్‌రెడ్డి అన్నారు. కేయూ సెనెట్ హాల్‌లో తెలుగు విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ బన్న ఐలయ్య అధ్యక్షతన సోమవారం రెండు రోజుల జాతీయ సదస్సు ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం తెలుగు ఆచార్యుల సాహిత్యసేవ అనే అంశంపై జరిగిన సదస్సుకు గోపాల్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. పరిశోధనలో తెలుగు ఆచార్యుల కృషి స్ఫూర్తిదాయకమని చెప్పారు. కేయూ రిటైర్డు ప్రొఫెసర్ కోవెల సుప్రసన్నాచార్య సదస్సు ప్రారంభ ఉపన్యాసం చేశారు. తెలుగు విభాగం ప్రతీ ఏడాది విమర్శిని పరిశోధన పుస్తకాన్ని వెలువరించినట్లు చెప్పారు. సదస్సులో కీలక ప్రసంగం చేసిన ప్రొఫెసర్ కె. కాత్యాయనీ విద్మహే మాట్లాడుతూ సమాజంలోని అనేక పార్శ్వాలకు కేయూ తెలుగు విభాగం బీజం చేసిందన్నారు. సదస్సు డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ బన్న అయిలయ్య మాట్లాడుతూ.. తెలుగు పూర్వ ఆచార్యుల సాహిత్య కృషిని నేటి తరం విద్యార్థులకు తెలియజేయడం సంతోషంగా ఉందన్నారు.

వర్సిటీ ధనాన్ని అక్రమంగా లాయర్‌కు చెల్లించారు

కేయూ క్యాంపస్, ఫిబ్రవరి 26 : కాకతీయ యూనివర్సిటీలో వకాలత్ వేయని లాయర్‌కు రూ. 5 లక్షలను అక్రమంగా చెల్లించారని కేయూ అధ్యాపకుల సంఘం జనరల్ సెక్రటరీ డాక్టర్ మామిడాల ఇస్తారి, ఇతర అకూట్ నేతలు రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ పి.మల్లారెడ్డికి సోమవారం రిజిస్ట్రార్ చాంబర్‌లో కలిసి వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా అకూట్ జనరల్ సెక్రటరీ మామిడాల ఇస్తారి, ఇతర అకూట్ నేతలు మాట్లాడుతూ.. వీసీ ప్రైవేట్ కేసుకు ప్రభుత్వ ధనాన్ని వెచ్చించి ప్రజా ధనాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

కాంగ్రెస్‌లో చేరిన ఉద్యమనేత ఖలీల్

వడ్డెపల్లి, ఫిబ్రవరి 26: తెలంగాణ ఉద్యమ నేత, జలీల్ చారిటబుల్ ట్రస్టు చైర్మన్ ఎంఏ ఖలీల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకున్నారు. సోమవారం హైదరాబాద్‌లో రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు సమక్షంలో ఆయన కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా ఖలీల్‌కు కాంగ్రెస్ కండువా కప్పి మంత్రి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు.



కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుతున్న మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు

డాక్టర్

జెరియాట్రిక్



'వయసు పైబడుతోంది కదా! మునుపటి ఓపిక ఉండదులే! ఇదంతా సహజం' అని సరిపెట్టుకుంటున్నారా? కానీ మలి వయసుకు చేరుకుంటున్నా, సత్తువ సడలకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ఎనభైలో నలభైలా







వయసు పైబడేకొద్దీ పుట్టిన రోజు దగ్గర పడుతుంటే గుండెల్లో బేజారు మొదలవుతూ ఉంటుంది. యాభైకి చేరుకుంటే అర్థాయుష్షు అయిపోయిందే అని కొంత నిరాశకు లోనయ్యేవాళ్లూ ఉంటారు. నిజానికి ఒంట్లో తగ్గిపోయే హుషారు, చలాకీతనం, పెరిగిపోయే నిస్సత్తువ, నీరసాలు పైబడే వయసును అనుక్షణం గుర్తు చేస్తూనే ఉంటాయి. 'అప్పట్లో నేను అలవోకగా పనులన్నీ చేసుకోగలిగేదాన్ని, సునాయాసంగా పనులన్నీ చక్కబెట్టేదాన్ని, చకచకా పరుగులెత్తేదాన్ని' అని పాత రోజుల గురించి గర్వంగా చెప్పుకోవడమే కాదు, అదే ఆరోగ్యాన్నీ, శరీర దారుఢ్యాన్నీ మున్ముందు కూడా కొనసాగించే వీలుంది. అయితే అందు కోసం ప్రణాళికాబద్ధంగా నడుచుకోవాలి. చేసే పనులు, తీసుకునే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ కనబరచాలి. మరీ ముఖ్యంగా మనసు వయసు పైబడనీయకూడదు.

క్రమం తప్పని వ్యాయామం

పైబడే వయసులో కండరాల నొప్పులు వేధిస్తున్నాయంటే, కండరాల పటుత్వం తగ్గిందని అర్థం. కీళ్ల నొప్పులు మొదలైనప్పుడు, రోజూ నడవడం మొదలు పెట్టండి అని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కీళ్ల అరగడం మొదలైతే నడవడం వల్ల అవి ఇంకా వేగంగా అరిగిపోతాయి కదా? అని అయోమయానికి గురి కాకూడదు. నడక వల్ల కాళ్లలోని కండరాలు బలం పుంజుకుని ఊతాన్నిస్తాయి. దాంతో కీళ్ల మీద ఒత్తిడి తగ్గి అవి అరిగే వేగం నెమ్మదిస్తుంది. పైగా రోజు మొత్తంలో పది వేల అడుగులు నడిచే వ్యక్తుల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుందని శాస్త్రీయంగా రుజువైంది. కాబట్టి కండరాల పటుత్వం కోసం నడక, ఈత, సైక్లింగ్... ఇలా నచ్చిన వ్యాయామానికి దైనందిన జీవితంలో చోటు కల్పించాలి. ఏరోబిక్స్‌తో పాటు రెసిస్టెన్స్ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. ఎముకల దృఢత్వం కోసం వెయిట్ ట్రైనింగ్ కూడా చేస్తూ ఉండాలి. బరువులు ఎత్తడం వల్ల కండరాలు బలం పుంజుకోవడంతో పాటు, శారీరక దారుఢ్యం కూడా పెరుగుతుంది.

సమతులాహారం

ఆదివారం వస్తే నాన్ వెజ్, మిగతా రోజులంతా వెజిటేరియన్ వంటకాలను వండుకోవడం మన ఆనవాయితీ. కానీ అన్ని రకాల పోషకాలూ సమపాళ్లలో అందాలంటే ఏ పదార్థాల్లో ఏ పోషకాలుంటాయో అవగాహన ఏర్పరుచుకుని రోజు మొత్తంలో సరిపడా పోషకాలన్నీ అందుతున్నాయో లేదో గమనించుకుంటూ ఉండాలి. నాన్ వెజ్ వండుకుని తింటే ప్రొటీన్ ఒక్కటే అందుతుంది. మరి మిగతా విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, సూక్ష్మపోషకాల మాటేమిటి? అలాగే కేవలం ఒక్క కూరగాయతో సరిపెట్టుకుంటే ప్రొటీన్ దక్కేదెలా? కాబట్టి వారాంతాల్లో నాన్‌వెజ్‌కు పరిమితమయ్యేవాళ్లు, కూరగాయలతో కలిపి నాన్ వెజ్ వండుకోవడం, లేదా అదనంగా వెజిటేరియన్ వంటకం చేసుకోవడం అవసరం. అలాగే కూరగాయలను పప్పుదినుసులతో కలిపి వండుకోవడం, గుడ్డుతో కలిపి వండుకోవడం లాంటివి కూడా చేయవచ్చు.



ప్రొటీన్ సరిపడా

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, రక్తహీనత తలెత్తకుండా ఉండడానికీ సరిపడా ప్రొటీన్ అవసరం. మాంసాహారం తినలేనివాళ్లు కంది, పెసరపప్పులను తినవచ్చు. చిక్కుళ్లు, బఠాణీ, మునగ, పుట్టగొడుగుల్లో ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ ఆహారంలో సరిపడా ఉండేలా మీల్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అల్పాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. ఉదయం తినే అల్పాహారంలో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన సెనగలు, బొబ్బర్లు, మొలకలు లాంటి వాటిని సాయంత్రం స్నాక్‌గా తీసుకోవచ్చు.

ద్రవాలూ ముఖ్యమే!

ఒళ్లు నొప్పులకు శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం ఒక కారణం. కండర నొప్పులు తరచూ వేధిస్తున్నా, కండరాలు పట్టేస్తున్నా శరీరంలో నీరు తగ్గిందని అర్థం చేసుకుని సరిపడా నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. గుండె, కిడ్నీ సంబంధ వ్యాధులు లేనివాళ్లు రోజుకు కనీసం 3 లీటర్లకు తగ్గకుండా నీళ్లు తాగాలి. ఇది వేసవి కాలం కాబట్టి పండ్ల రసాలూ, కొబ్బరినీళ్లు, పలుచని మజ్జిగ కూడా తీసుకోవచ్చు. సబ్జా నీళ్లు ఆరోగ్యకరం. శరీరాన్ని చల్లబరిచే నిమ్మరసం, క్యారట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండాలి. శీతల పానీయాలు, చక్కెర కలిసి ఉండే పౌడర్ ఆధారిత పానీయాలు, సిరప్స్ దాహార్తిని తీర్చకపోగా, శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.



సరిపడా విశ్రాంతి

కంటి నిండా నిద్ర, సరిపడా విశ్రాంతి కూడా అవసరమే! చలాకీగా, చురుగ్గా కదలడానికి సరిపడా ఓపిక శరీరానికి దక్కాలంటే, మధ్నాహ్నం వేళ ఒక అరగంట పాటు కునుకు తీస్తూ ఉండాలి. దాంతో కండరాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి. 7 నుంచి 8 గంటలకు తగ్గకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీర బడలిక వదిలి, కొత్త శక్తిని పుంజుకుంటుంది. కాబట్టి నిద్రకు భంగం కలిగించే అంశాలకు దూరంగా ఉంటూ, కంటి నిండా నిద్రపోవాలి.

ఎముకల పటుత్వం ఇలా సాధ్యం

పైబడే వయసులో ఎముకల పటుత్వం క్షీణించడం సహజం. అలా జరగకుండా నియంత్రించాలంటే పోషకాహారంతో పాటు కొన్ని అదనపు సప్లిమెంట్లు కూడా తీసుకుంటూ ఉండాలి. అవేంటంటే....

- **క్యాల్షియం:** అరవై ఏళ్లు పైబడిన స్త్రీపురుషులు క్యాల్షియం సమృద్ధిగా దొరికే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, డ్రై సీడ్స్, బాదం, పిస్తా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఆహారం ద్వారా సరిపడా క్యాల్షియం దక్కే వీలు లేని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించిన సప్లిమెంట్లు వాడుకోవచ్చు.
- **విటమిన్ డీ:** ఎముకల దృఢత్వానికి డి విటమిన్ అవసరం. ఆహారం ద్వారా దొరికే అవకాశం లేని డి విటమిన్‌ను పొందడం కోసం కనీసం ఒకటి నుంచి రెండు గంటల పాటు ఎండలో గడపడం అవసరం. సాధ్యపడని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించే సప్లిమెంట్లు వాడుకోవాలి.
- **వ్యాయామాలు:** నడక, పరుగు, బరువులెత్తడం, సైక్లింగ్ శరీరం మీద బరువు పడేలా చేసే వ్యాయామాలన్నీ ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. నడి వయసులో తుంటి ఎముకలు తేలికగా విరిగిపోతూ ఉండడానికి కారణం ఎముకలు గుల్లబారడమే! ఈ సమస్య తలెత్తకుండా ఉండాలంటే మరీ ముఖ్యంగా మహిళలు బరువులతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయాలి.
- **ఇవి వద్దు:** ఆల్కహాల్, చక్కెర, కాఫీలు ఎముకల సాంద్రతను తగ్గిస్తాయి. వీటికి వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా ధూమపానం ఎముకలకు హానికరం. కాబట్టి ఈ అలవాటు ఉన్నవాళ్లు నడవయసుకు చేరుకున్న తర్వాత పూర్తిగా మానేయాలి.
- **ఆరోగ్య పరీక్షలు:** 55 ఏళ్లు దాటిన మహిళలు, 65 ఏళ్లు దాటిన పురుషులు ప్రతి మూడేళ్లకోసారి ఎముకల సాంద్రతను పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షతో ఎముకల సాంద్రతను అంచనా వేస్తూ, అప్రమత్తం అవుతూ ఉండాలి. ఎముకలు గుల్లబారే సమస్యను ఈ పరీక్షతో గుర్తించినప్పుడు వైద్యులు సూచించిన మందులు తీసుకోవాలి. వ్యాయామాలు మొదలుపెట్టాలి.

జీవనశైలి వ్యాధులు రాకుండా....

45 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లలో అధిక రక్తపోటు, మధుమేహాలు సర్వసాధారణమైపోతున్న కాలమిది. ఇలాంటి జీవనశైలి వ్యాధులు దాడి చేయకుండా ఉండాలంటే...

- వయసు పైబడేకొద్దీ కణాల్లో జరిగే ఆక్సీడేషన్ డ్యామేజీ వల్ల కేన్సర్ వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి యాంటీఆక్సీడెంట్లు ఎక్కువగా దొరికే తాజా ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిల్వ ఉన్న పదార్థాలు, ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్, చక్కెర, ఉప్పు, నూనెలు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను తినడం మానేయాలి.
- కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు మానసిక ఒత్తిడే ప్రధాన కారణం. ప్రాణాయామం, ధ్యానం ద్వారా ఒత్తిడిని వదిలించుకోవాలి. ఇంటి పట్టున ఉండేవాళ్లు నచ్చిన ఏదో ఒక వ్యాపకాన్ని ఎంచుకోవాలి. మెదడును చురుగ్గా ఉంచే ఇండోర్ గేమ్స్, శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచే ఔట్‌డోర్ గేమ్స్ ఆడుతూ ఉండాలి.
- **వైద్య పరీక్షలు:** అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం సమస్యలున్నవాళ్లు క్రమం తప్పక పరీక్షలు చేయించుకుంటూ వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సంబంధిత వైద్య నిపుణులను కూడా సంప్రదిస్తూ ఉండాలి. అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్లు ఏడాదికోసారి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గుండెజబ్బు, మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు ఆరు నెలలకోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షలతో ప్రారంభంలోనే సమస్యను గుర్తించే వీలుంటుంది.

డాక్టర్ వేద ప్రకాష్ జి
సీనియర్ కన్సల్టెంట్,
ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ అండ్
జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్.



గుడ్ ఫుడ్

మెంతులు మేలు!

మెంతులను నిల్వ పచ్చళ్లలో తప్ప వంటకాలలో పెద్దగా ఉపయోగించం. కానీ పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులకు మెంతులు మేలు చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తిని పెంచి, పసికందుకు పాల కొరత తీరుస్తాయి.

పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లుల ఆహారంలో మెంతులను చేర్చడం మన దేశ ఆనవాయితీ. ఉత్తర భారతదేశంలో మెంతి లడ్లు, దక్షిణాదిన పొడులు, ముద్దల రూపంలో వాడుతూ ఉంటారు. ఈ సంప్రదాయం వెనక సైన్స్ దాగి ఉంది. ప్రసవించిన మహిళలకు మెంతులు ఎంతో ఉపయోగకరం. వారిలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయని జంతువులు, మనుషుల మీద జరిపిన పలు పరిశోధనల్లో రుజువైంది. 'గ్యాలెక్టగోగ్' అనే పాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడే మూలిక లేదా ఔషధంగా మెంతులను వర్గీకరించారు. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే 'డయాస్టానిన్' పాల ఉత్పత్తి జరిగే మామరీ గ్రంథులలోని కణజాలం పెరుగుదలకు, తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా పాలు త్వరితంగా, ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇందుకోసం రోజుకు 10 విత్తనాలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.



రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు మెంతి లడ్లను పాలిచ్చే తల్లులకు తినిపంచవచ్చు. వీటికి బెల్లం, శొంఠి, డ్రై ఫ్రూట్స్, నెయ్యి జోడించాలి. అయితే దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో మెంతి పొడికి, పసుపు, శొంఠి, బెల్లం, ఇతర మూలికలు చేర్చి ఉడికించి, హల్వా ఉండగా చేసి పరగడుపున తినిపించడం ఆనవాయితీ. ఒకవేళ బరువు పెరగకుండా మెంతుల మేలు అందుకోవాలనుకుంటే, మెంతులను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా మెంతులను పొడి చేసి, తేనె లేదా గోరువెచ్చని నీళ్లతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే గర్భిణులు మెంతులకు దూరంగా ఉండాలి. గ్యాలెక్టగోగ్ కోవకు చెందిన మెంతుల్లో యుటెరోటోనిక్ ఏజెంట్ ఉంటుంది. ఇది కండరాల సంకోచవ్యాకోచాలకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి గర్భవిచ్ఛిత్తికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్

నడుము దృఢంగా!

కొన్ని వ్యాయామాలు అంతర్గత జీవక్రియలు, వ్యవస్థల పనితీరును క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. దైనందిన జీవితానికి ఇబ్బంది పెట్టే స్వల్ప సమస్యలనూ పరిష్కరిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో చెప్పుకోదగినవి 'కటి వ్యాయామాలు'!

కటికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాయామాలు స్త్రీపురుషులు ఇద్దరికీ ఉపయోకరమే! కటి ప్రదేశంలోని కండరాలు బలపడే ఈ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మూత్ర వ్యవస్థకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు దూరమవుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా తుమ్మినా, దగ్గినా మూత్రం లీక్ అయిపోయే ఇబ్బంది తొలుగుతుంది. స్త్రీలలో ప్రసవానంతరం తలెత్తే ఈ రకం సమస్య కటి వ్యాయామాలతో అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ వ్యాయామాలను అమెరికాకు చెందిన స్త్రీల వైద్యులు 'ఆర్నాల్డ్ కెగెల్' కనుగొన్నారు కాబట్టి వీటికి 'కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్' అనే పేరొచ్చింది.

కెగెల్ వ్యాయామాలు అంటే?

ఈ వ్యాయామాలనే 'పెల్విక్ ఫ్లోర్' వ్యాయామాలు అని కూడా అంటారు. కటిలోని కండరాలను బిగదీసి, వదిలే ఈ వ్యాయామాలు రోజు మొత్తంలో ఎన్ని సార్లైనా చేయవచ్చు. సరైన ఫలితం దక్కడం కోసం కనీసం 3 నెలల పాటు వ్యాయామాలు చేయాలి. తేలికగా ఉండే ఈ వ్యాయామాలను రోజులో ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు. కూర్చున్నా, పడుకుని ఉన్నా కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. తింటున్నప్పుడు, కుర్చీ మీద కూర్చుని పని చేసుకుంటూ, టివి చూస్తూ విరామంగా ఉన్నప్పుడు కూడా చేయవచ్చు.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- విసర్జక వ్యవస్థ అదుపులో ఉండేందుకు ఈ వ్యాయామాలను స్త్రీపురుషులు ఇద్దరూ చేయవచ్చు.
- శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం కండరాలను బలోపేతం చేయడం కోసం ఈ వ్యాయామాలను అనుసరించాలి. ప్రోస్టేట్ సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం పురుషులు, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థల సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల అనంతరం స్త్రీలు ఈ వ్యాయామాలను చేయాలి.
- వృద్ధాప్యం మూలంగా బలహీనపడే కటి కండరాల బలోపేతానికి కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.
- ప్రసవం తదనంతరం మహిళలు ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పక చేస్తే పునరుత్పత్తి సంబంధిత అంతర్గత అవయవాలన్నీ తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి.
- మూత్రాశయం, దాని చుట్టుపక్కల కండరాలు ఈ వ్యాయామంతో బలపడతాయి. కాబట్టి చిన్న ఒత్తిడికే మూత్రం కారిపోయే పరిస్థితి ఉన్న స్త్రీపురుషులు ఈ వ్యాయామాలు ఎంచుకోవాలి.
- పొట్టలోని పేగులు పొత్తికడుపులోకి జారే సమస్య ఉన్నవారు కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- తెలియకుండా మలవిసర్జన జరిగిపోయే సమస్య ఉన్నవాళ్లకు కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.

ఇలా చేయాలి

ఈ వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు స్త్రీపురుషులు వేర్వేరు పద్ధతులు పాటించాలి.

- **సరైన కండరాలు:** మూత్రవిసర్జన చేయబోయి, ఆపుతున్నట్టు కండరాలను కదిలించడమే కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజ్. మూత్రవిసర్జనతో సంబంధం ఉన్న కండరాలు బిగబట్టి, వదులు చేస్తూ ఉండాలి. అయితే సంబంధిత కండరాలేవో గ్రహించి, వాటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. తర్వాత మూత్రవిసర్జన చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు మూత్రవిసర్జనను మధ్యలో ఆపేయాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఏ కండరాలు మూత్రవిసర్జనను అదుపు చేస్తున్నాయో స్వయంగా గ్రహించగలుగుతారు. మహిళల్లో (యోని), మూత్రాశయం లోని కండరాలు బిగుసుకుని, పైకి లాగబడతాయి. ఈ కండరాలే మహిళలకు సంబంధించిన కటి కండరాలు. ఈ కండరాలే వ్యాయామం చేసే సమయంలోనూ బిగుసుకుంటూ ఉంటే వ్యాయామం సరిగా చేస్తున్నారని అర్థం. అలాగే తొడలు, పిరుదులు, పొత్తికడుపు కండరాలు ఈ వ్యాయామం చేసే సమయంలో విరామ స్థితిలో ఉండాలి.

వ్యాయామం ఇలా!

- మూత్రాశయం ఖాళీగా ఉంచాలి. పొట్టలో వాయువులు ఉండకూడదు.
- మీ సౌకర్యాన్ని బట్టి కూర్చుని లేదా పడుకుని వ్యాయామం చేయాలి.
- నెమ్మదిగా కటి కండరాలను బిగపట్టి, 10 అంకెలు లెక్కపెట్టి వదలాలి.
- వదిలిన తర్వాత మరో 12 అంకెలు లెక్కపెట్టి తిరిగి బిగపట్టాలి.
- వ్యాయామం చేస్తున్నంతసేపు, గుండెల్నిండా ఊపిరి పీల్చుకుని, శరీరాన్ని విశ్రాంత స్థితిలో ఉంచాలి. పొట్ట, తొడలు, ఛాతీ కండరాలు బిగదీయకూడదు. పొత్తికడుపు కండరాలు విశ్రాంతంగా ఉంచాలి.

ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా 4 నుంచి 6 వారాలపాటు చేయాలి. క్రమక్రమంగా కటికి సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయి. అయితే ఈ వ్యాయామాలను అవసరానికి మించి చేయడం వల్ల మల,మూత్రవిసర్జన సమయంలో కండరాల నొప్పులు మొదలవుతాయి.

గమనిక

- ఈ వ్యాయామాలను సరైన పద్ధతిలో చేయని మహిళలకు లైంగిక కలయిక సమయంలో ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు.
- ఈ వ్యాయామాలను చేస్తూ, కొంతకాలం తర్వాత ఆపిన మహిళల్లో తిరిగి మూత్రం కారిపోయే సమస్య తలెత్తే వీలుంది. కాబట్టి ఎక్కువ కాలంపాటు ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- ఈ వ్యాయామాలు చేయడం మొదలుపెట్టిన చాలా కాలం తర్వాత మాత్రమే మూత్రం కారడం, మలవిసర్జన సమస్యలు అదుపులోకి వస్తాయి.



వైద్యులను కలవాలి

- ఈ వ్యాయామాలను సక్రమంగా చేస్తున్నారో, లేదో తెలుసుకోవడం కోసం వైద్యులను కలవడం అవసరమే! వైద్యుల సూచనల మేరకు వ్యాయామాల మీద పట్టు సాధించి సాధన చేయడం ద్వారా కటి సంబంధ కండరాల బలహీనతతో తలెత్తే ఇబ్బందులను అధిగమించవచ్చు.

సైకాలజీ

ఇదీ ఓ కారణమే!

కొందరి మానసిక సమస్యలకు వారి వ్యక్తిత్వాలూ కారణమవుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి సమస్యనుబట్టి ఎవరికి వారు లోతుగా విశ్లేషించుకుని, వ్యక్తిత్వంలో స్వల్ప మార్పులు చేసుకోగలిగితే ఇబ్బందులు సర్దుకుంటాయి. ఉదాహరణకు....

- సోషల్ యాంగ్జయిటీ, ప్యానిక్ అటాక్స్, డిప్రెషన్: మానసికంగా కుంగిపోయినప్పుడు ఇతరుల సహాయాన్ని అర్థించకుండా ఒంటరిగా ఉండడానికే ఇష్టపడతారు. ఇలాంటివాళ్లు సరైన సమయంలో వైద్యులతో మాట్లాడితే సమస్య సర్దుకుంటుంది.



- డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీ: పర్ఫెక్షనిస్టులు వాళ్ల గురించి వాళ్లు ఎక్కువ అంచనాలు కలిగి ఉంటారు. తమని ఓడించడం ఎవరి తరమూ కాదనే నమ్మకంతో ఉంటారు. దాంతో ఎప్పుడైనా ఓటమిపాలైతే విపరీతంగా కుంగిపోయి, డిప్రెషన్‌లో కూరుకుపోతారు. ఇలాంటప్పుడు ఒత్తిడికి లోనయినట్టు మీ శరీరం చెబుతున్న విషయాన్ని ఆలకించాలి. అంచనాలు తగ్గించుకుని ప్రశాంతంగా ఆలోచించడం మొదలుపెడితే మానసిక ఇబ్బందులు సమసిపోతాయి.
- బైపోలార్ డిజార్డర్ డిప్రెషన్: సృజనాత్మక వ్యక్తులు గతాన్ని తరచుగా తలుచుకోవడం, జరిగిపోయినదానికి చింతిస్తూ ఉండే వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉంటారు. ఇలాంటివాళ్లు మానసిక సమస్యలకు గురి కాకుండా ఉండాలంటే, మానసిక స్థిరత్వాన్ని పెంపొందించుకుని, తమకున్న సృజనాత్మకతకు మెరుగులు దిద్దాలి.

ఆయుర్వేదం

మెదడు చురుకుగా...

జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు తగ్గడానికి కారణం పోషకాహార లోపం, మెదడులో తయారయ్యే రసాయనాలలో అసమతౌల్యమే ప్రధాన కారణాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ మార్పులు సహజసిద్ధంగా శరీరంలో జనించవచ్చు, లేదా మందుల ప్రభావం వల్ల కూడా తలెత్తవచ్చు. కఫ దోషం వల్లే జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుందని ఆయుర్వేదం నమ్ముతోంది. ఈ దోషం ఫలితంగా మెదడు పనితీరు మందగించి, ఆలోచనల్లో అస్పష్టత చోటుచేసుకుంటుంది. కాబట్టి జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే వాత, కఫ దోషాలను సమతులం చేయాలి. వాత, కఫ దోషాల సమ్మేళనం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. పిత్త దోషం మెదడు చురుకుదనాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే ఈ దోషాలన్నీ సమతులం కావాలంటే ఆహారవ్యవహారాల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.



- **ఆహారం:** దోష తత్వం ఆధారంగా ఆహారశైలిని అనుసరించాలని ఆయుర్వేదం సూచిస్తున్నా, మరీ ముఖ్యంగా జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించి కొన్ని నిర్దిష్టమైన ఆహారనియమాలు పాటించవలసి ఉంటుందని కూడా ఆయుర్వేదం సూచిస్తోంది. అవేంటంటే..
- సులువుగా అరిగే, ఒంట్లోని విషాలను హరించే ఆహారంతో శరీరంలో కఫ సంబంధ అవరోధాలు తొలగి, వాత మార్గాలు తెరుచుకుంటాయి. అలాగే ఇలాంటి ఆహారం పిత్త పనితీరును పెంచి, తత్ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తినీ, తెలివితేటలనూ పెంచుతుంది.
- కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్లు, నెయ్యి, నారింజ, క్యారెట్లు, నట్స్‌లతో కూడిన సమతులాహారం తీసుకోవాలి.
- జున్ను తినకూడదు. మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి.
- జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలను పెంచే వాత, పిత్త, కఫ దోషాల మధ్య సమతులం సాధించాలంటే బెల్లం లేదా తేనెలకు దీర్ఘకాలం పాటు ఆహారంలో చోటు కల్పించాలి.
- టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలి.

హెల్త్ వెల్త్

నోటి దుర్వాసన ఎందుకు?



నోటి దుర్వాసన కేవలం నోటి శుభ్రతా లోపం వల్లనే కాదు! మరెన్నో అంతర్గత రుగ్మతల ప్రధాన లక్షణం కూడా! ఉదర కేన్సర్ కూడా నోటి దుర్వాసన ద్వారానే బయల్పడుతుంది. కాబట్టి మూల కారణాన్ని కనిపెట్టి, చికిత్స తీసుకోవాలి.

- **చిగుళ్ల వ్యాధి:** పెరియోడాంటైటిస్, జింజివైటిస్ అనే ప్రధానమైన చిగుళ్ల వ్యాధుల్లో నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు చిగుళ్లు వాచి, రక్తం, చీము కారుతూ ఉంటాయి. వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియా చిగుళ్లలో తిష్ట వేయడమే ఇందుకు కారణం. ఈ లక్షణాలకు తోడు నోటి నుంచి భరించలేని దుర్వాసన వెలువడుతుంటే, చిగుళ్ల వ్యాధిగా భావించి దంత వైద్యులను సంప్రతించాలి.
- **ఎలర్జీలు:** గొంతులో దురద, ముక్కు దిబ్బెడ, కంటి నుంచి నీరు కారడం లాంటి ఎలర్జీలు ఉంటే వాటికి తోడు నోటి దుర్వాసన కూడా అనుభవంలోకి వస్తుంది. తెమడ చెడు సూక్ష్మక్రిములకు నెలవు. వాటి వల్ల నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అలాగే ఎలర్జీలు ఉన్నప్పుడు నోరు ఎండిపోతూ ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా కూడా నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ దుర్వాసన వదలాలంటే తెమడ వదిలించుకుని, జలుబు, దగ్గులను మందులతో అదుపు చేసుకోవాలి.

లయన్స్ సేవలు భేష్ : ఎమ్మెల్యే పల్లా



మాట్లాడుతున్న జనగామ ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి

జనగామ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: కోట్లాది మందికి సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న లయన్స్ క్లబ్ సంస్థ సేవలు భేష్ అని జనగామ ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి అన్నారు. లింగాలఘ ణపురం మండలం నెల్లుట్ల శివారులోని భ్రమరాంబ ఫంక్షన్‌హాల్‌లో సోమవారం చేర్యాల, జనగామ మిలీనియం క్లబ్‌లకు బెస్ట్ బ్యానర్ ప్రజెంటేషన్ అవార్డులు ప్రదానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాజ రైన పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. సమాజహితం కోరి సమాజంలోని అవసరార్థులను ఆదుకుంటున్న అంతర్జాతీయ సంస్థ లయన్స్‌లో సభ్యులుగా చేరడం అభినంద నీయమన్నారు. లయన్స్ అంతర్జాతీయ సేవా సంస్థ గ్లోబల్ యాక్షన్ టీం ఏరియా లీడర్ లయన్ దీపక్ భట్టాచార్జి మాట్లాడుతూ.. లయన్స్ సేవా సంస్థలు మరింత విస్తృతం కావడానికి నూతన సభ్యులను ఆహ్వా నించాలని కోరారు. కదిరే రాజశేఖర్‌రెడ్డి, సునీత, యాదిరెడ్డి, ఉపేందర్‌రెడ్డి, లవకుమార్‌రెడ్డి, భావనరెడ్డి, వి.ప్రసాద రావు పాల్గొన్నారు.

వడివడిగా వంతెన పనులు

- కొడకండ్ల బయ్యన్న వాగుపై కొనసాగుతున్న పనులు
- పూర్తయితే చుట్టుపక్కల గ్రామాలకు ప్రయోజనం


బయ్యన్నవాగుపై నిర్మాణం పూర్తి కావస్తున్న వంతెన

కొడకండ్ల ఫిబ్రవరి 26: మండలకేంద్రంలోని బయ్యన్న వాగు నిర్మాణ పనులు వేగాంగా సాగుతున్నాయి. వాస్తవానికి ఈ పనులు జనవరి18, 2022న ప్రారంభమయ్యాయి. మధ్యలో ఆగిపోయి దాదాపు సంవత్సరం తర్వాత ఇప్పుడు పునఃప్రారంభమయ్యాయి. దీంతో చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. త్వరగా పూర్తి చేసి ఎప్పుడు అందుబాటులోకి తెస్తారో అని ఎదురు చూస్తున్నారు.

చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుంచి కొడకండ్లకు రావాలన్నా, కొడకండ్ల నుంచి పాలకుర్తి, నాంచారి మడూరు వైపు వెళ్ళాలన్నా ఇదే దగ్గర దారి. నాలుగు సంవత్సరాల క్రితం బయ్యన్న వాగుపై పాతవంతెన వరదలకు దెబ్బతినడంతో నూతన వంతెనను నిర్మించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల విజ్ఞాపనలతో స్థానిక మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్‌రావు రూ.4 కోట్ల 95 లక్షల నిధులు మంజూరు చేశారు. మహబూబాబాద్ జిల్లా, పెదవంగర మండలంలోని అవుతాపురం నుంచి కొడకండ్ల రోడ్డు మీద ఈ వంతెన రావడంతో తొర్రూరు డివిజన్ అధికారుల పర్యవేక్షణలో నిర్మాణపనులు ప్రారంభమయ్యాయి. కొంతవరకు నిర్మాణమైన తర్వాత అధిక వర్షాల వల్ల పనులు ఆగిపోయాయి. దీంతో చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజలు కొడకండ్ల చుట్టూ తిరిగి బ్లాక్ చౌరస్తా నుండి వెళ్ళాల్సి వస్తోంది. త్వరగా పనులు పూర్తి చేసి వంతెనను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని కోరుకుంటున్నారు.

చుట్టూ తిరిగి పోవాల్సి వస్తోంది..

నూనెముంతల శివ , నర్సింగాపురం



మాగ్రామం నుంచి కొడకండ్ల వెళ్ళాలంటే బయ్యన్న వాగు మీదుగా వెళ్తే 2 కిలోమీటర్లు మాత్రమే. ప్రస్తుతం వంతెన లేక చుట్టూతిరిగి పోవాలంటే 5 కిలోమీటర్ల దూరం అవుతోంది. నూతన వంతెన నిర్మాణం ప్రారంభమవడంతో మా సమస్య పరిష్కారం అవుతుందనకున్నాం. కానీ నిర్మాణ పనులు పిల్లర్ల దశలోనే చాలాకాలం ఆగిపోయాయి. పనులు తిరిగి ప్రారంభమవడంతో వంతెన ఎంత త్వరగా పూర్తి చేస్తారా అని ఎదురు చూస్తున్నాం.

డ్రంకెన్ డ్రైవ్ కేసులో ఇద్దరికి జైలు శిక్ష

జనగామ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: మద్యం తాగి బండి నడిపిన కేసులో ఇద్దరికి జైలు శిక్ష పడింది. జనగామ పట్టణానికి చెందిన మన్నే సత్యనారాయణ ఈ నెల 3న, జనగామ మండలం వెంకిర్యాల గ్రామానికి చెందిన ఈర్ల అనిల్ ఈ నెల 24న మద్యం తాగి బైక్ నడుపుతూ ఎస్సై తిరుపతికి పట్టుబడ్డారు. వీరి కేసు జనగామ కోర్టులో సోమవారం విచారణకు వచ్చింది. సత్యనారాయణకు ఐదు రోజులు, అనిల్‌కు రెండు రోజుల జైలు శిక్ష విధిస్తూ సెకండ్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ వెంకట రాంనర్సయ్య తీర్పు వెలువరించారు.

విద్యార్థుల కోసం బస్సులు నడపాలి

బచ్చన్నపేట, ఫిబ్రవరి 26: ఈ నెల 28 నుంచి ఇంటర్ పరీక్షలున్నందున, గ్రామాల నుంచి జనగామకు వెళ్లి పరీక్షలు రాయాల్సి ఉందని, ఇందుకు అనుగుణంగా ఆర్టీసీ బస్సులు నడపాలని నియోజకవర్గ కిసాన్‌సెల్ కో ఆర్డినేటర్ జంగిటి నరేష్ కోరారు. జనగామ నుంచి చాలా గ్రామాలు 25 కిలోమీటర్ల పైనే ఉండడంతో బస్సులు నడిపి ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలని డీఎం కోరారు.

నేడు ప్రేరణ కార్యక్రమం ప్రారంభం

బచ్చన్నపేట, ఫిబ్రవరి 26: మండల పరిధిలోని ఉన్నత పాఠశాలల్లో పదో తరగతి విద్యనభ్యసిస్తున్న విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు ఈ నెల 27న బచ్చన్నపేట శ్రీనిధి గార్డెన్‌లో ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి నేతృత్వంలో ప్రేరణ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్టు నోడల్ ఆఫీసర్ మూర్తి తెలిపారు. పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న వారికి పరీక్ష కిట్లు అందించడం జరుగుతుందన్నారు. ఉదయం 9-30 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు అవగాహన కార్యక్రమం ఉంటుందని విద్యార్థులు తప్పని సరిగా హాజరుకావాలని కోరారు.

బాధిత కుటుంబాలకు ఎమ్మెల్యే కడియం పరామర్శ


వడ్డెగూడెంలో కొమురయ్య మృతదేహం వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న ఎమ్మెల్యే

చిలుపూర్, ఫిబ్రవరి 26 : మండలంలోని పల్లగుట్ట, కృష్ణాజీగూడెం గ్రామాల్లో అనారోగ్యం కారణంగా మృతిచెందిన కటికనేని రామారావు (90), బుస్స వెంకటయ్య (80), గుండెల్లి వెంకటయ్య (50) కుటుంబాలను స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి సోమవారం సందర్శించారు. మృతదేహాలపై పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళి అర్పించారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ఓదార్చారు. కడియం వెంట చిలుపూర్ గుట్ట ఆలయ శాశ్వత దాత పొట్లపల్లి శ్రీధర్‌రావు, పీఏసీఎస్ వైస్ చైర్మన్ చిర్ర నాగరాజు, ఎంపీటీసీ సాదం నర్సింహులు, భూక్య రమేష్‌నాయక్, ఎర్రబెల్లి చేరాలు, మారపాక ఇస్సాక్, జక్కుల రాజయ్య, రత్నాకర్ రెడ్డి, చల్లారపు శ్యామ్‌కుమార్ రెడ్డి, వెంకట్‌రెడ్డి, పేరాల సుధాకర్, చొక్కయ్య, రవిందర్‌రెడ్డి, వెంకటేశ్వర్లు, వెంకట్రాజం, భూక్య స్వామినాయక్, సాదం భీమన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

- జఫర్‌గడ్ : జఫర్‌గడ్ శివారు వడ్డెగూడెంలో అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన సూదనబోయిన కొమురయ్య మృతదేహం వద్ద స్థానిక ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి నివాళులు అర్పించారు. సోమ వారం ఆయన పార్టీ నాయకులతో కలిసి ఆయన కొమురయ్య కుటుంబీకులను పరామర్శించి ఓదార్చారు. మృతి పట్ల సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. కుటు ంబానికి అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో ఆయన వెంట పీఏసీఎస్ చైర్మన్ కరుణాకర్‌రావు, మాజీ చైర్మన్ కుల్ల మోహ న్‌రావు, జఫర్‌గడ్ -2 ఎంపీటీసీ ఇల్లందుల స్రవంతి, నాయకులు ఇల్లందు ల శ్రీనివాస్, మొగిలి, జ్యోతి యాకయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లింగంపల్లి జాతర హుండీ ఆదాయం రూ.7లక్షలు


లింగంపల్లి రైతువేదికలో జాతర హుండీ కానుకలను లెక్కిస్తున్న సిబ్బంది

చిలుపూర్, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని లింగంపల్లి సమ్మక్క సారలమ్మ జాతర హుండీ ఆదాయం రూ 7 లక్షలు సమకూరిందని జాతర ఈవో చిందం వంశీ తెలిపారు. ఈ మేరకు సోమవారం జాతర కమిటీ ధర్మకర్తలు, గ్రామస్థులతో కలిసి ముందుగా వన దేవతలను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనం తరం సమీపంలోని రైతువేదిక భవనంలో పోలీసు పహారా నడుమ హుండీల్లో భక్తులు వేసిన కానుకలను లెక్కించారు. ఈ సందర్భంగా ఈవో చిందం వంశీ మాట్లాడుతూ, గ్రామస్థులు, కోయ పూజారులు, అధికారుల సహకారంతో జాతర విజయవంతమైందని స్పష్టం చేశారు. ఇంకా బెల్లం, పసుపు, కుంకుమకు అం టుకుని ఉన్న నోట్లను సైతం నీటితో కడిగి ఆరబెట్టడం జరిగిందని, త్వరలో వాటిని సైతం లెక్కించి వివరాలను వెల్లడిస్తామని ఈవో వంశీ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీటీసీల ఫోరం మండలాధ్యక్షుడు కంకటి రవిందర్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ చల్ల రాజేందర్ రెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ రావులపెల్లి వెంకటేశ్వర్లు, కండ్లకోలు బాలరాజు, మాజీ సర్పంచ్ ఏదునూరి రవిందర్, గంగుల సంపత్‌రెడ్డి, కొయ్యడ సత్యం, రచ్చ రవిందర్, బుచ్చిరాజు, మట్ట రమేష్, అపరాధపు రాజు, రొయ్యల నర్సింహులు, రజాక్, ధర్మకర్తలు గాలి రాజు, తిరుపతిరెడ్డి, ఎడ్ల యాదగిరి, నాయకులు కంకటి నరేందర్, మంద సిద్దులు, చంద్రమౌళి, కరుణాకర్ పాల్గొన్నారు.

పాలకుర్తిలో ఇంటింటికీ చీరల పంపిణీ


పాలకుర్తిలో చీరలను పంపిణీ చేస్తున్న కాంగ్రెస్ నాయకులు

పాలకుర్తి, ఫిబ్రవరి 26 : నియోజకవర్గంలోని అన్ని వర్గాలకు చెందిన ప్రజలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి హనుమాండ్ల ఝాన్సీరెడ్డి రాజేందర్‌రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో పాల కుర్తిలో బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు రాసాక సత్యనారాయణ, మండల అధ్యక్షుడు గిరగాని కుమారస్వామిల నాయకత్వంలో సోమవారం ఇంటింటి చీరల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గత నెల రోజుల నుంచి నియోజకవర్గంలో ఐదు మండలాల్లో చీరలను పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. పాలకుర్తి మండలంలో ఈ రోజు నుంచి అన్ని గ్రామాల్లో చీరల పంపిణీ కార్యక్ర మాన్ని చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎన్ఆర్ఐ బొబ్బాల రమణారెడ్డి, నాయకులు గాదెపాక భాస్కర్, ఎల్లయ్య, ఎడవెల్లి సోమల్లయ్య, గాయాల ఎల్లయ్య పాల్గొన్నారు.

రైతులపై ఉక్కుపాదం శోచనీయం


మోదీ దిష్టిబొమ్మ దహనం చేస్తున్న సీపీఐ నాయకులు

జనగామ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: పండించిన పంటలకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలని దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో శాంతియుతంగా నిరసన తెలుపుతున్న రైతులపై బీజేపీ ప్రభుత్వం అమానుషంగా ప్రవర్తించడం శోచనీయమని మాజీ ఎమ్మెల్యే, సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి సీహెచ్. రాజారెడ్డి అన్నారు. రైతులపై కేంద్ర ప్రభుత్వ దాడులను నిరసిస్తూ సోమవారం జనగామ కలెక్టరేట్ ఎదుట ప్రధాని మోదీ దిష్టిబొమ్మను దహనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా రాజారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. గిట్టుబాటు ధర కోసం అనేక రాష్ట్రాల నుంచి లక్షలాది మంది రైతులు ఢిల్లీకి చేరుకుని ఏడాది కాలంగా నిరసనలు తెలుపుతున్నారన్నారు. వారిపై భాష్ప వాయువు ప్రయోగించడం, కాల్పులు చేయడం దారుణమన్నారు. మోదీ ప్రభుత్వం రైతులపై నిరంకుశంగా ప్రవర్తించడం మానుకో వాల న్నారు. అన్నదాతల న్యాయమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో సీపీఐ నాయ కులు ఆది సాయన్న, మంగళంపల్లి జనార్ధన్, చొప్పరి సోమయ్య, జువారి రమేశ్, కావట్ యాదగిరి, రావుల సదానందం, పాతూరు ప్రశాంత్, చలోజు మల్లేశం, గుంటి కుమారస్వామి, తోట రమేశ్, గూడెల్లి రాజు, చామకూర యాకుబ్, మోటే శ్రీశైలం, నగేశ్, గుగులోత్ సఖి, తిప్పరబోయిన సిద్ధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాగునీటికి ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు

బచ్చన్నపేట, ఫిబ్రవరి 26: మండల పరిధిలోని అన్ని గ్రామాల్లో మిషన్ భగీరథ నీరు సక్రమంగా సరపరా చేసేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని మిషన్‌భగీరథ డీఈఈ (ఇంట్రా) అనిల్‌కుమార్ తెలిపారు. సోమవారం మండల కేంద్రంలోని ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో పంచాయతీ కార్యదర్శులతో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. వేసవి కాలం ఆరంభ మైన దృష్ట్యా గ్రామాల్లో వాటర్‌మెన్‌లు సక్రమంగా నీరు సరపరా అయ్యేలా పర్యవే క్షణ చేయాలన్నారు. పైపులైన్ లీకేజీలుంటే వెంటనే మరమ్మత్తులు చేయిం చాలన్నారు. ఎక్కడైన ఇబ్బందులున్నట్లయితే వెంటనే తమ దృష్టికి తీసుకురా వాలని తెలిపారు. సమావేశంలో ఎంపీడీవో రఘురామకృష్ణ, గ్రిడ్ డీఈఈ వేణుగోపాల్, పంచాయతీ కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు.

బ్లాస్టింగ్‌లను నిలిపివేయించాలి

బచ్చన్నపేట, ఫిబ్రవరి 26: నిబంధనలకు విరుద్ధంగా బ్లాస్టింగ్‌లు చేస్తుండడంతో తాము తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నామని, తక్షణం నిలిపివేసేలా ఆదేశాలు జారీచేయమని కోరుతూ మండలంలోని బసిరెడ్డిపల్లి గ్రామానికి చెందిన ప్రజలు సోమవారం తహసీల్దార్ విశాలాక్షికి వినతిపత్రం అందించారు. ఈ సందర్భంగా మల్లయ్య, కిష్టయ్య, లక్ష్మయ్య తదితరులు మాట్లాడుతూ బసిరెడ్డిపల్లి శివారులో ఏర్పాటు చేసిన క్రషర్‌లో నిబంధనలు పాటించకుండా భారీ యంత్రాలతో పేలుళ్లు జరుపుతుండడంతో ఇళ్లు బీటలు వారుతున్నాయని తెలిపారు. బ్లాస్టింగ్ నిలిపివేయకుంటే ఊరు ఖాళీ చేసి వెళ్లే పరిస్థితి నెలకొం దన్నారు. అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. రెవెన్యూ, జిల్లా మైనింగ్ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేస్తూ వినతిపత్రాలు అందించామన్నారు. నిబంధనలు తుంగలో తొక్కిన క్రషర్ యజమానులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

పరీక్షా ప్యాడ్‌ల పంపిణీ

పాలకుర్తి, ఫిబ్రవరి 26 : మండల కేంద్రంలోని జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలో పదవ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులకు సేవాలాల్ విద్యార్థి సేన ఆధ్వర్యంలో సోమవారం పరీక్షా ప్యాడ్‌లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సేవాలాల్ సేన జిల్లా అధ్యక్షుడు శంకర్‌నాయక్, అనిల్ చౌహాన్ మాట్లాడుతూ సేవాలాల్ జయంతిని పురస్కరించుకొని విద్యార్థులకు పరీక్షల ప్యాడ్‌లను పంపిణీ చేసిన ట్లు తెలిపారు. కష్టంతో కాకుండా ఇష్టంతో చదవాలని కోరారు. ఉన్నత లక్ష్యాలను కలిగి ఉండాలన్నారు. హెచ్‌ఎం శోభ, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

పరీక్షలు ప్రశాంతంగా రాయండి

- వర్ధన్నపేట ఏసీపీ అంబటి నర్సయ్య


కళాశాలలో వసతులను పరిశీలిస్తున్న ఏసీపీ నర్సయ్య, సీఐ

జఫర్‌గడ్, ఫిబ్రవరి 26 : ఈనెల 28 నుంచి జరగబోయే ఇంటర్ పరీక్షలను ప్రశాంతంగా రాయాలని వర్ధన్నపేట ఏసీపీ అంబటి నర్సయ్య విద్యార్థులకు సూచించారు. ఇంటర్ పరీక్షల దృష్ట్యా ఆయన సోమవారం సీఐ సూర్యప్రకాశ్, ఎస్ఐ మహెందర్‌తో కలిసి జఫర్‌గడ్ ప్రభుత్వ కళాశాలను సందర్శించి ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. పరీక్షా కేంద్రంలో పరీక్ష రాసే విద్యార్థుల సంఖ్య, గదులు, వసతి సౌకర్యాలు, సీసీ కెమెరాల పనితీరు, చుట్టూ పరిసరాలను పరిశీలించి పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏసీపీ నర్సయ్య మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ఎలాంటి ఒత్తిడి, ఆందోళనకు గురి కావద్దన్నారు. భయాన్ని వీడి..పరీక్ష సమయానికి ముందే పరీక్ష కేంద్రానికి చేరుకోవాలన్నారు. పరీక్ష సమయంలో కళాశాల చుట్టు పక్కల 144 సెక్షన్ అమలులో ఉంటుందన్నారు. పరీక్షల సక్రమ నిర్వహణకు తీసుకోవాల్సి జాగ్రత్త చర్యలపై ఆయన పోలీసు సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు.

ఉపాధి పనులను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి


ఈజీఎస్ కూలీలతో మాట్లాడుతున్న ఏపీడీ చంద్రశేఖర్

చిలుపూర్, ఫిబ్రవరి 26 : మండలంలోని ఆయా గ్రామాల్లో చేపడుతున్న ఉపాధిహామీ పనులను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని ఏపీడీ చంద్రశేఖర్ సిబ్బందికి సూచించారు. సోమవారం మండలంలోని దేశాయితండా, చిలుపూర్, ఫతేపూర్ తదితర గ్రామాల్లో పర్యటించిన ఆయన ఉపాధిహామీ పనులు చేపడుతున్న ప్రదేశాలను సందర్శించారు. కూలీలతో మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం నర్సరీలు, పల్లెప్రకృతి వనాలను సందర్శించారు. రాబోయే హరిత హారం కార్యక్రమానికి అందుబాటులో ఉండేవిధంగా మొక్కలను సిద్ధం చేయాలని నిర్వహకులను ఆదేశించారు. జాబ్‌కార్డు కలిగి ఉన్న ప్రతీ కూలీ పనుల్లో పాల్గొనేవిధంగా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఎంపీడీవో బర్మావత్ శంకర్, ఏపీవో మోహన్‌రావు, ఎంపీవో శ్రీపాద మధుసూదన్, టీఏలు కుమారస్వామి, చేరాలు, కార్యదర్శులు ఎన్నకూస రాజు, ఎమ్మీ ఆజీజ్‌పాషా, హరిప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులే ఉపాధ్యాయులైన వేళ



స్వయం పాలనలో పాల్గొన్న ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు

చిలుపూర్, ఫిబ్రవరి 26 : మండల కేంద్రంలోని చిలుపూర్ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో సోమవారం స్వయంపాలన దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పదో తరగతి విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులుగా వ్యవహరించి 6 నుంచి 9వ తరగతి వరకు విద్యాబోధన చేపట్టారు. హెచ్‌ఎంగా భువనకృతి, ఎంఎస్‌వోగా శ్రీకాంత్, డీఈవోగా హాసిని వ్యవహరించి పలువురి మన్ననలు పొందారు. ఈ సందర్భంగా హెచ్‌ఎంగా వ్యవహరించిన భువనకృతి మాట్లాడుతూ, ఉపాధ్యాయవృత్తి ఎంతో పవిత్రమైందని, ప్రధానోపాధ్యాయురాలిగా వ్యవహరించడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో హెచ్‌ఎం దాసి శ్రవన్ కుమార్, ఉపాధ్యాయులు వెంకటేశ్వర్లు, జుబేదా, వేణు,అనిత పాల్గొన్నారు.

గ్రామాల్లో హైమాస్ట్ లైట్ల ఏర్పాటు

జఫర్‌గడ్, ఫిబ్రవరి 26 : మండలంలోని ఓబులాపూర్, ముగ్దుంతండా, తిమ్మంపేట గ్రామాల్లో సోమవారం హైమాస్ట్ లైట్లను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ లైట్ల కోసం జడ్పీటీసీ ఇల్లందుల బేబీ శ్రీనివాస్ తన జడ్పీ నిధుల నుంచి రూ.3.60 లక్షలు కేటాయించారు. ఆయా గ్రామాల్లో ఏర్పాటు చేసిన ఈ లైట్లను జఫర్‌గడ్ సొసైటీ చైర్మన్ కరుణాకర్‌రావు, బీఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ కో-ఆర్డినేటర్ ఇల్లందుల శ్రీనివాస్ సోమవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాస్ మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ కన్నెబోయిన కుమార స్వామి, మాజీ ఎంపీటీసీ గబ్బెట దేవదాసు, గబ్బెట శివయ్య, సంతోష్, గిరగాని రాజు, అజూరు వెంకన్న, అంగిడి భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ట్రాఫిక్ నియంత్రణ కోసమే అండర్‌పాస్‌ల నిర్మాణం


అండర్ పాస్ రైల్వే బ్రిడ్జి పనులను ప్రారంభిస్తున్న జడ్పీ చైర్‌పర్సన్ భాగ్యలక్ష్మి

రఘునాథపల్లి, ఫిబ్రవరి 26: ప్రజలకు అంతరాయం లేని ట్రాఫిక్ సమస్యల పరిష్కారంలో భాగంగా ప్రయాణ సమయాన్ని తగ్గించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం యుద్ధ ప్రాతిపదికన దేశంలో అండర్‌పాస్‌ల నిర్మాణం చేపట్టిందని నార్త్ డివిజనల్ అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ ఎం.రామకృష్ణ రాజు అన్నారు. దేశ వ్యాప్తంగా అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం కింద రైల్వే స్టేషన్ల పునరాభివృద్ధితో పాటు రోడ్డు ఓవర్ బ్రిడ్జీలు.. అండర్‌పాస్‌ల శంకుస్థాపన పర్వువల్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర ప్రారంభించారు. ఈ క్రమంలో మండలంలోని కుర్చపల్లి గ్రామానికి రాఘవపురం ద్వారా వెళ్లే రైల్వే గేటు వద్ద నిర్మించే అండర్‌పాస్ నిర్మాణం కోసం సోమవారం జరిగిన శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో నార్త్ డివిజనల్ అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ ఎం.రామకృష్ణ రాజు పాల్గొని మాట్లాడారు. సీనియర్ సెక్షన్ ఇంజనీర్ గట్టు కుమార స్వామి, సత్యరావు, భూక్య తిరుపతిరావు, బొల్లపల్లి శ్రీనివాస్, సీఐ రాజు, ఏఎస్ఐ రాంబాబు, బత్తుల కిరణ్ కుమార్, స్వర్ణలత, గణేష్ కుమార్, రమేష్, కాసాని మల్లయ్య, వెంకటేష్, సంపత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

- స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్ : రైల్వే గేట్లు ఉన్న చోట్లలో అండర్‌పాస్ బ్రిడ్జిల ఏర్పాటుతో అనేక ఏళ్లుగా ప్రజలు పడుతున్న ఇబ్బందులు తొలగిపోనున్నాయని జడ్పీ చైర్‌పర్సన్ గిరబోయిన భాగ్యలక్ష్మి తెలిపారు. సోమవారం కేంద్ర ప్రభుత్వం అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకంలో భాగంగా ఏక కాలంలో దేశ వ్యాప్తంగా 1500 రైల్వేగేట్లు ఉన్న స్థానాల్లో అండపాస్ బ్రిడ్జి నిర్మాణాలను చేబట్టడానికి గాను ప్రధానమంత్రి మోదీ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా శంకుస్థాపనలు చేశారు. మండలంలోని ఛాగల్ గ్రామ శివారులోని రైల్వేగేట్ ఎల్‌సీ 47 వద్ద అండర్‌పాస్ నిర్మాణ పనులకు జడ్పీ చైర్మన్ ముఖ్య అతిధిగా హజరై శంకుస్థాపన చేశారు. కార్యక్రమంలో సౌత్ సెంట్రల్ రైల్వే అడిషినల్ ఇంజనీరింగ్ మేనేజర్ శ్రీనివాస్, కమర్షియల్ సూపరిండెంట్ సినహా, సిబ్బంది సంపత్‌కుమార్, కుమార్ పాల్గొన్నారు.

29న జాబ్ మేళా

జనగామ కల్చరల్, ఫిబ్రవరి 26: నిరుద్యోగ యువతీ యువకులకు ప్రైవేటు రంగంలో ఉద్యోగాల కల్పనకు ఈ నెల 29న జాబ్‌మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా ఎంప్లాయ్‌మెంట్ అధికారి సీహెచ్.ఉమారాణి సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జనగామలోని ఎస్‌బీఐ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్‌లో డెవలప్‌మెంట్ మేనేజర్ ఉద్యోగానికి 4 ఖాళీలు ఉన్నాయి. రూ.20 వేల నుంచి రూ.40 వేల వరకు వేతనం ఇవ్వనుండగా ఏదైనా డిగ్రీ, 25 - 40 ఏళ్ల వయస్సు గల వారు అర్హులవుతారన్నారు. అదేవిధంగా గూగుల్ పే లో ఫీల్డ్ సేల్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఉద్యోగానికి 30 ఖాళీలు ఉన్నాయి. రూ.10 వేల వేతనం, ఇన్సెంటివ్ ఇవ్వనుండగా ఇంటర్ విద్యార్హతతో 18- 35 ఏళ్ల వయస్సు గల వారు దరఖా స్తు చేసుకోవాలన్నారు. ఆసక్తి గల వారు ఈ నెల 29 గురువారం రోజున ఉద యం 10.30 గంటలకు జిల్లా కేంద్రంలోని ఎంప్లాయిమెంట్ అధికారి కార్యాల యంలో దరఖాస్తు చేసుకోవాలన్నారు. యువతీ యువకులు బయోడేటా, విద్యార్హత సర్టిఫికెట్స్ జిరాక్స్ కాపీలు, పాస్‌పోర్టు సైజు ఫొటో తీసుకురావాలని తెలిపారు.

నిరంతర విద్యుత్ సరఫరాకు చర్యలు

జనగామ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: విద్యుత్ వినియోగం పెరిగినప్పటికీ సరఫరాలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని విద్యుత్ శాఖ సూపరింటెండెంట్ వేణుమాధవ్ తెలిపారు. సోమవారం తన కార్యాలయంలో సమ్మర్ యాక్షన్‌పై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. వేసవిలో విద్యుత్ సరఫరాకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు. 11కేవీ ఫీడర్లలో అధిక లోడును తగ్గించేందుకు సబ్ స్టేషన్లలో వివిధ రకాల కెపాసిటర్లు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. గతంలో రోజువారి విద్యుత్ డిమాండ్ 4.44 ఎంయూ ఉండగా.. ఇప్పుడు 5.72 ఎంయూకు పెరిగిందన్నారు. జిల్లాలో 1.28 ఎంయూ విద్యుత్ వినియోగం అధికం అయినప్పటికీ నాణ్యమైన విద్యుత్‌ను అందజేస్తున్నామన్నారు. వినియోగదారులకు విద్యుత్ అంతరాయం కలిగితే జనగామ జిల్లా విద్యుత్ కంట్రోల్ రూం 79016 28363 నంబర్‌కు ఫోన్ చేయాలని సూచించారు.

వృద్ధాశ్రమం నిర్వహణకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

జనగామ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: జనగామ మండలంలోని శామీర్‌పేటలో గల వంద పడకల వృద్ధుల వసతి గృహాన్ని నిర్వహణ చేసేందుకు స్వచ్ఛంద సంస్థల నుంచి దరఖాస్తులు కోరుతున్నట్లు జిల్లా సంక్షేమ అధికారి జయంతి సోమవారం ప్రకటించారు. 75 శాతం ప్రభుత్వం ఖర్చు, 25 శాతం సొంత ఖర్చుతో మేనేజ్‌మెంట్ పద్ధతిలో ఆశ్రమం నడపాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు. ఆసక్తి గల వారు కలెక్టరేట్‌లోని జిల్లా సంక్షేమ అధికారి కార్యాలయంలో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు.

బీజేపీ నియోజకవర్గ కన్వీనర్‌పై అట్రాసిటీ కేసు

స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్, ఫిబ్రవరి 26: ఎస్టీ లంబాడ కులానికి చెందిన వ్యక్తిని కులం పేరుతో దూషించిన మండలంలోని తానేదార్‌పల్లి గ్రామానికి చెందిన, బీజేపీ నియోజకవర్గ కన్వీనర్ ఐలోని అంజిరెడ్డిపై అట్రాసిటీ కేసు నమోదైనట్లు సీఐ ముస్క రాజు తెలిపారు. సీఐ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం చిలుపూరు మండలంలోని ఫత్తేపూర్ గ్రామానికి చెందిన గుగు లోతు మధు అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా తన వాహనాన్ని ఎన్నికల ప్రచారం కోసం అంజిరెడ్డికి ఏర్పాటు చేశారు. ప్రచారం ముగిసిన తరువాత పలుమార్లు మధు, అంజిరెడ్డిని వాహన కిరాయి అడిగినప్పటికీ ఇవ్వకుండా దాటవేశారు. సోమవారం ఘన్‌పూర్ డివిజన్ కేంద్రంలో జరిగిన బీజేపీ సమావేశానికి హాజరైన బాధితుడు మధు వాహనం కిరాయి ఇవ్వాలని మరోసారి అంజిరెడ్డిని అడిగాడు. దీంతో నాయకుల ముందర తనను వాహనం కిరాయి అడుగుతావా అంటూ అంజిరెడ్డి, లంబాడ కులం పేరుతో మధును దుర్భాషలాడాడు. తన వాహనం కిరాయి అడిగితే అకారణంగా దూషించిన అంజిరెడ్డి పై కేసు నమోదు చేయాలని మధు ఇచ్చిన, ఆధారాలు, ఫిర్యాదు మేరకు అంజిరెడ్డి పై ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటి కేసు నమోదు చేసినట్లు సీఐ తెలిపారు.

చికిత్స పొందుతూ వ్యక్తి మృతి


వెంకటయ్య (ఫైల్)

స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్, ఫిబ్రవరి 26: ప్రమాదవశాత్తు రోడ్డు పై పడి తీవ్రంగా గాయపడిన మండలంలోని సముద్రాల గ్రామానికి చెందిన పెద్దరబోయిన వెంకటయ్య (75) అనే వ్యక్తి వరంగల్ ఎంజీఎంలో చికిత్సపొందుతూ మృతి చెందిన సంఘటన సోమ వారం చోటుచేసుకుంది. ఎస్సై నాగరాజు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం మృతుడు వెంకటయ్య ఈ నెల 22న మండలంలోని ఇప్పగూడెం, రంగరాయగూడెం గ్రామాల పరిధిలోని చింతగట్టు సమ్మ క్క-సారలమ్మ జాతరకు తన మోపెడ్ వాహనంపై వెళుతున్నాడు. ఈ క్రమంలో జాతర పరిధిలోని ఎర్ర గట్టమ్మ గుడి ఎదుట మోపెడ్ వాహనంపై నుంచి రోడ్డు పైనపడిపోయాడు. దీంతో వెంకట య్య తలకు బలమైన గాయమైంది. అక్కడ ఉన్నవారు గమనించి 108లో వరంగల్ ఎంజీఎంకు తరలించగా అక్కడ చికిత్సపొందుతూ మృతి చెందినట్లు ఎస్సై తెలిపారు. మృతుడి కుమారుడు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై నాగరాజు తెలిపారు.